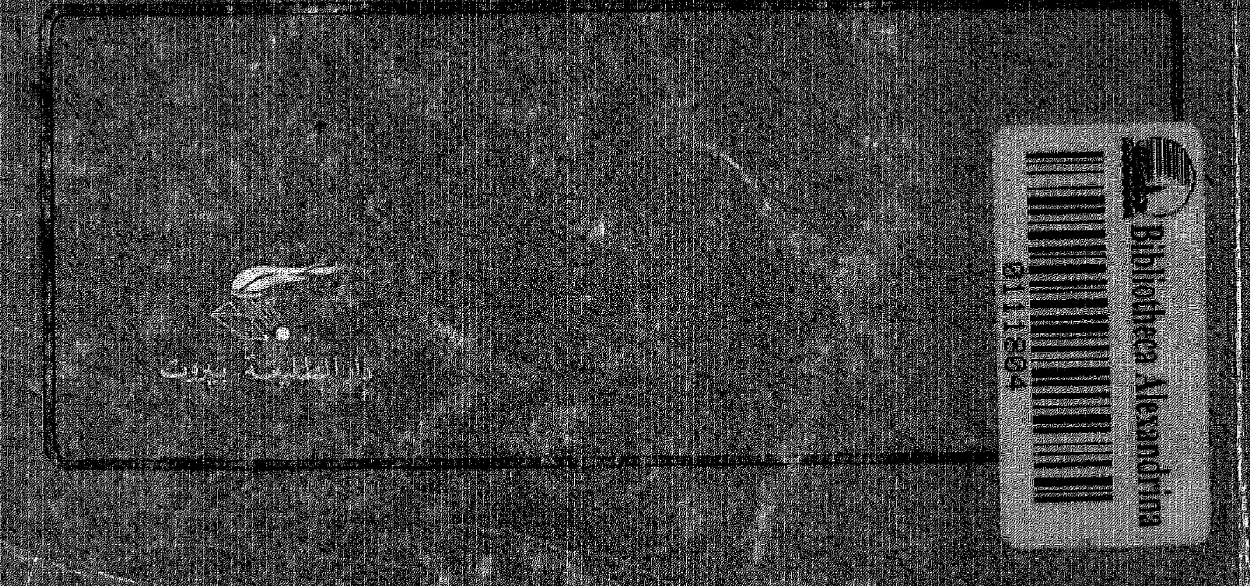
د. علي زيعور

أحاديث نفسانية اجتماعية ومبسّطات في التحليل النفسي والصحّة العقلية



Bibliotheca Alexandrina
0111804


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أحاديث نفسانية اجتماعية ومبسطات

في

التحليل النفسي والصحة العقلية

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

جميع الحقوق محفوظة ، لدار الطليعة
للطباعة والنشر
بيروت ـ لبنان
ص. ب ١٨١٣ ـ ١١
تلفون ٣٠٩٤٧٠
٣١٤٦٥٩

الطبعة الأولى
حزيران (يونيو) ١٩٨٦

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

علي زيعور

أحاديث نفسانية اجتماعية ومبسطات

في

التحليل النفسي والصحة العقلية

دار الطليعة للطباعة والنشر
بيروت

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مُقَصَّرات :

ت = ترجمة .

ج = جزء .

د . ت . = دون [بلا] تاريخ .

را = راجع .

ص = صفحة .

ص . ع . = الصفحة عينها .

صص = من صفحة كذا الى صفحة كذا ؛ صفحات كثيرة .

ط = طبعة .

قا = قارِنْ .

م . ع . = المرجَع [المؤلِّف ، الكتاب ، المصدر] عينه .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

للمـؤلـف

١ ـ علم النفس :

ـ مذاهب علم النفس ، بيروت ، دار الأندلس ، ط ٣ ، ١٩٨٠ ؛ ط ٤ ، ١٩٨٢ ؛ ط ٥ ، ١٩٨٤ .

ـ تاريخ علم النفس (مُتَرْجَم) ، بيروت ، دار الأندلس ، ط ٥ ، ١٩٨٣ .

ـ مناهج علم النفس (مُترجَم ، بالتشارك) بيروت ، المنشورات العربية ، طبعات كثيرة .

ـ حقول علم النفس (بالتشارك) ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦ .

ـ أحاديث نفسانية اجتماعية ومُبسَّطات في التحليل النفسي والصحة العقلية ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦ .

٢ ـ التحليل النفسي والاناسي للذات العربية :

ـ التحليل النفسي للذات العربية ـ انماطها السلوكية والأسطورية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ١ ، ١٩٧٧ ؛ ط ٢ ، ١٩٧٨ ؛ ط ٣ ، ١٩٨١ .

ـ الكرامة الصوفية والأسـطورة والحلم ـ القطاع اللاواعي في الذات العربية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ١ ١٩٧٧ ؛ ط ٢ ، دار الأندلس ، بيروت ، ١٩٨٤ .

ـ الدراسة النفسية الاجتماعية بالعينة للذات العربية ـ من مونوغرافيا قرية إلى التنمية الوطنية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ١ ، ١٩٧٨ ؛ ط ٢ ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٤ .

ـ العقلية الصوفية ونفسانية التصوف ـ نحو الاتزانية إزاء الباطنية والأوليائية في الذات العربية ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٧٩ .

ـ قطاع البطولة والنرجسية في الذات العربية ـ المستعلي والأكبري في التراث والتحليل النفسي ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٢ .

ـ صياغات شعبية حول المعرفة والخصوبة والقدر ـ المهاد الاناسي والتحتيات العلائقية في الذات العربية ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٤ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- في التجربة الثالثة للذات العربية مع الذمة العالمية للفلسفة ـ مباحث في الانسان في المجتمع وأمام الله والقَدَر،بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٤ .
- التربية وعلم نفس الولد في الذات العربية ـ من التربيتَيْن الينبوعية والاجتهادية الى التجربة الجهادية ، بيروت ، دار الاندلس ، ١٩٨٥ .

٣ ـ إسلاميات وفلسفة :

- الفلسفة الوسيطية (مُتَرْجَم) ، بيروت ، دار الأندلس ، ط ٢ ، ١٩٧٩ ؛ ط ٣ ، ١٩٨٢ .
- التفسير الصوفي للقرآن عند الصادق ـ الصادقية في التصوف وأحوال النفس والتشيع ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٧٩ .
- الفلسفات الهندية ـ قطاعاتها الهندوكية والإسلامية والإصلاحية ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٠ ؛ ط ٢ ، ١٩٨٣ .
- مُشَجَّر مدارس علم الكلام في الإسلام [بالتشارك مع الدكتور فريد جبر] ، بيروت ، دار المسيرة ، ١٩٨٠ .
- أوغسطينوس ـ مقدمات في العقيدة المسيحية والفلسفة الوسيطية ، بيروت ، دار اقرأ ، ١٩٨٣ .

٤ ـ أبحاث بالفرنسية :

1 - La théorie pédagogique et la psychologie de l'enfant chez Avicenne.

صدر في مجلة دراسات ، كلية التربية بالجامعة اللبنانية ، ٩ ، ١٩٨١ .

2- Fondements de la pensée socio- politique arabe.

صدر في Mélanges / الجامعة اليسوعية ، ١٩٨٤ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

تقديم

ترددتُ كثيراً قبل أن أتجاسَرَ على نشر هذه الأحاديث المبسَّطة في علم النفس،وفي الصحة العقلية ، وفي أضواء نفسانية على الشخصية والسلوك والعلاقات . لقد اخترتُ هذه المجموعة من بين ندوات وأحاديث كثيرة كنتُ قد كتبتها للاذاعة ، ولمجلاتٍ مثل : طبيبُك ؛ وكانت هذه مجلة واسعة الانتشار ، وكان مؤسِّسُها نشيطاً آمن بأن التثقيف الطبي والنفساني هدف جليل . وذاك كان هدفي : فقد رأيتُ أنَّ بَثّ الثقافة النفسانية عمل جزيل النفع ، وواجبٌ ، والتزام نبيل تجاه المجتمع والانسان الدَّهمائي .

ومن المجلات الأخرى التي كانت تطلب مني مثل تلك الأعمال التي تُبسِّط وتروِّج ، أذكر أيضاً : مجلة العلوم ، مجلة العِرفان،المقاصد ، ومجلات وصحف يومية تصدر في دولنا الخليجية .

هل لا بدَّ من تبرير ؛ ولا بدَّ من تسويغ يَغسل رغبتي بنشر هذه الأحاديث أو المقالات البَسْطيّة الترويجية ؟ ربما ! لكنني لن افعل اكثر مما قلتُ أعلاه . ثم إنّي ، ومن جهة أخرى ، ما زلتُ أرى أن المقالات التي يحويها هذا الكتاب ذات قيمة وصوابية . فقيمتها ، وصوابيتها، كامنان في أنّ المنشور هنا لا يشكو من التعقيد ، والتَّقعُّر ، والطنطنة . إنها مقالات ثمينة ، ولا تغوص في تفاصيل ؛ ولا تورد النظريات المختلفة أو المتناقضة . ثم إنَّها ، بَعدُ أيضاً ، متنوعة : فهي تشمل ميادين عديدة ، وتنفع القارىء النشيط . بل إنّ كَثْرةً كثيرة من مقالاتنا هنا هي أكاديمية أو بَحْثية . فسوف نقرأ أبحاثاً تورد المراجع ، وتلاحق التفاصيل . هذا ، إلى جانب ندواتٍ تشبه الحديث العاديّ ، والتسامر ، والمناقشة بل وتعويد القارىء على أن يحلِّل مع الكاتب حالاتٍ مَرَضية أو على أن يقوم بالتحليل الذاتي .

لعلنا أكثرنا من الكلام عن الأحاديث المبسَّطة بحيث دفعنا البعض للظنّ بأنها خفيفة ، أو سريعة ، أو تشكو من كل وفَايَةٍ وكفاية . ليس ذلك الظنُّ سعيداً ، ولا هو موفّق . لكننا نحترز ؛ وقد أظهرتُ العنوانَ بحيث يبدو جلياً أنّ عملنا هنا ليس كلّه ، حتى ولا جُلُّه ، بَحثياً . لا خداع ، اذن ، من احدٍ لأحد : كلُّ شيء واضح منذ العنوان .

لقد اخترتُ ، كما سَلَفَ . ولعلَّ ما بقي من أحاديث أخرى ، تُسري على النمط عينه ،

يحقّ له أن يرى النور أيضاً فظلمتُهُ إذْ ابقيتُهُ مُفرّقاً في المجلات . لكن ذلك مسؤوليتي .

إندَرَجَت المكتوبات النفسانية في فصول : لمُلْمِ الاول واختار ' فحوى موضوعاتٍ تقدِّم نظرات على علم النفس العام من حيث نشأته ، ومناهجه ، وبعض مدارسه التي تهمنا وتُحرث أفضل في مجتمعنا أي تخدم اكثر واكثر بناء العقلية التجريبية وانغراس التفسير السببي للظواهر والعلائق والتطور.وسوف نرى ايضاً في الفصل الاول موضوعات تهدف إلى التشديد على الركائز التي يقوم عليها علم النفس عندنا الضروريّ لغرس الثقة بالمستقبل وبالنحن ، ولشرح بعض الظواهر النفسية الاجتماعية السائدة في مجتمعاتنا الراهنة الباحثة عن إعادة صياغة ذاتها وعن رسم المواطن « العصريّ » المعافى من الانجراحات الحضارية والمتكيّف بشكل إيجابي ومتزن مع « الذمة العالمية للتكنولوجيا ومواكبتها الفكرية » ...

وكما أن الفصل الأول اختار فقدّم ما رأيناه انفع ، فإن الفصل الثاني قام على ذلك الهدف عينه . وهكذا فإن الفصل الثاني يأتي على شكل اعمومات ، وعيّنات ، وملخّص هنا أو بَسْط وتعقيب هناك ...

وهكذا ... هكذا ...

ع . ي . زيعور

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفصل الأول
عجالة في مدارس علم النفس وحقوله

١ ـ مقدمات عامة عن نشأة علم النفس وتطوره .
٢ ـ مكانة علم النفس بين العلوم الانسانية والعلوم المحضة .
٣ ـ رحلة مقتضبة في مدارس علم النفس المتعاصرة .
٤ ـ المدرسة السلوكية في علم النفس .
٥ ـ من طرائق التعرف على الشخصية والسلوك .
٦ ـ نحو المدرسة العربية في علم الاجتماع وعلم النفس .
٧ ـ في سبيل تعميق التجريب وروحه .
٨ ـ علم النفس الحيواني .
٩ ـ التقليد طريق موعر ... وذو مزالق .
١٠ ـ بعض عوامل الابداع والاختراعات .
١١ ـ التماسك الاجتماعي في مجتمعنا الراهن .
١٢ ـ بعض الخصائص النفسية للشبان .
١٣ ـ اسهام علم النفس التربوي في تعميق دور المعلم .
١٤ ـ كي تنغرس المدرسة أعمق وتعطي الأينع .
١٥ ـ من الجنوح والاعتداء على المجتمع الى الصحة النفسية والاتزان .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مقدّمات عامّة عن نشأة علم النفس وتطوره(*)

■ نود البحث بالقضايا التاريخية في علم النفس : لمحات عامة مثلاً عن نشأته ، ثم تطوره وانفصاله عن الفلسفة . كيف بدأ ذلك العلم وكيف تكوّن ؟

ـ الأمور النفسانية ، أي ما نسميه اليوم بعلم النفس ، كانت تشكّل قسماً من الفلسفة. نعم ! كان علم النفس فرعاً ينمو في أحضان الفلسفة . هكذا كان في الفكر اليوناني ، ثم في الفكر العربي ؛ واستمر بتلك الحالة حتى مجيء العالم الالمانيّ فونْتْ Wundt الذي عمل على فصل علم النفس عن الفلسفة .

■ لنتحدّث بالتفصيل ، وحديثاً مُبَسَّطاً . كيف كان علم النفس في الفلسفة اليونانية أولا ؟

ـ أُفضّل التحدّث عنه في الفكر الشرقي عموماً ؛ قبل البدء بالفلسفة اليونانية . الحقيقة أن الهنود ، مثلاً ، قالوا بوجود نفس في كل انسان هي مختلفة عن البدن ، وتستطيع التغلب عليه ؛ كأنّهم جعلوا النفس هذه مبدأ الحياة . وهكذا فان الهندي ايماناً منه بروح أو بنفس في الكائنات المخلوقة اندفع الى مبدأ عدم الأذية إزاء أدنى مخلوق. بعض الهنود مثلاً يخشى أن يمشي على الأرض حتى لا يقتل عَرَضاً حتى الحشرة ، لأنّ لهذه نفساً . الكثير من الأمم الشرقية القديمة تنبهت الى وجود مبدأ في الجسم يهب الحياة ، ويبقى بعد الموت .

■ اذن ، القضية كانت في البدء منصبّة على القول بنفس هي مبدأ الحياة . وأن ذلك كان عند الشرقيين ، وفي الغرب. هل هذا ما عنيته ؟

ـ نعم . عند اللاتين ، مثلاً ، كلمة نفس وكلمة حياة أو الاحياء هما من جذر واحد . الامر عينه في اللغة العربية حيث نلاحظ أن نفس قريبة من تَنَفّس أي التنفس الذي يدل على الحياة في الكائن . كذلك فان كلمة روح قريبة من ريح أي حركة ، والحركة دليل الروح والحياة .

■ وهل نجد المعنى نفسه عند اليونان ؟ بتعبير آخر ، هل معنى نفس هنا أيضاً يدل على حياة وحركة ؟

ـ تماماً ، والأهم هو أنّ اليونانيين بحثوا في النفس من زاوية فلسفية . فمثلاً ، بحث أفلاطون في خلود النفس ، وفي البراهين على لاماديتها وبقائها ، كما درس قواها . أما

(*) عيّنة من احاديث اعدّت للاذاعة اللبنانية .

ارسطو فقد اهتم هو ايضاً بقوى النفس ووظائف كل منها ، وما وما يشبه ذلك من موضوعات .

■ وبعد اليونان ؟ الا نجد في الفلسفة العربية مباحث في علم النفس ؟

ـ بلا شك . إنّ ابن سينا على سبيل المثال ، وهو خير ممثل للفلسفة العربية ، قد أعطى مباحث متعددة في النفس . صحيحٌ أنه درس قواها ووظائفها ، وقدم البراهين على خلودها ، متاثراً بفلسفة أرسطو ؛ الا ان لابن سينا دراسات نفسانية يصح وصفها بأنها علمية . كما أن منها ما هو متعلق بالمخيلة والعلاج النفسي ووظيفة الحلم والذاكرة ، وما الى ذلك أيضاً ...

■ ما دمنا بصدد الحديث عن مباحث ابن سينا في النفس ، فهل نستطيع أن نعرف حادثة معينة مارس فيها العلاج عن طريق الايمان بسلطة النفس على البدن ؟

ـ طبعاً . آمن ابن سينا بأن للنفس تاثيراً فعالاً في الجسم . ويعزى اليه عدة حوادث عالج فيها مرضاه بالايحاء ، أو شخّص داءهم عن طريق التعرف الى عواطفهم . الأمثلة كثيرة وكلها تقوم على مبدأ في الطب يسمى اليوم باسم الطب النفسي البدني .

■ بعد ان عرفنا لمحة عن علم النفس عند اليونان ثم عند العرب ، نود الآن الانتقال الى ما حصل لهذا العلم من تطور في الفلسفة الحديثة . هل نتعرف على ما قدمه ديكارت مثلاً من خدمات ؟

ـ عديدة هي خدمات ديكارت في مجال المباحث النفسانية . منها قوله بالانعكاس الذي هو اليوم أساس مدرسة علم النفس السلوكي . ثم جاء المفكر الفرنسي مين دي بيران Maine de Biran فقدم مجلوبات كثيرة في المجال النفسي ، ولا سيما فيما يتعلق بدراسة الانسان لنفسه بنفسه ، وهو ما يسمى بالاستبطان ، وبعلم الحياة الداخلية .

■ ولكن ماذا تعني كلمة سيكولوجيا أي علم نفس ؟ ان هذه الكلمة عالمية كما الاحظ . فنحن نجدها في مختلف االغات الحيـة . ولعل اللغة العربية تستعملها كما تستعمل كلمة علم نفس وبنفس المقدار !

ـ أخذت كلمة سيكولوجيا من الكلمة اليونانية بسوخي (Psukhê) التي تعني نفس ومن لوغوس (Logos) أي علم . على ذلك فان سيكولوجيا تعني العلم الذي يدرس النفس من حيث الوظائف العقلية والعمليات الذهنية أو النفسانية . ولكن هذا التعريف يبقى ناقصاً اذ لا يغطي كل الحقل الخاص بعلم النفس .

■ عرفنا معنى الكلمة . لكن من هو أول من استعملها ؟ لم اليس من النافع ايضاً معرفة تاريخية انتشارها ؟

ـ أول من استعمل تلك اللفظة الجديدة ، أي سيكولوجيا ، هو الكاتب غوكلينيوس Goclenius في سنة ١٥٩٠ . ثم استعملها تلميذه ، ثم الفيلسوف مالنكتون Malenchton وبقيت الكلمة شبه نادرة في القرن الثامن عشر رغم استعمال الفيلسوف الالماني فولف

Wolf لها استعمالاً دقيقاً وقريباً جداً من المعنى المعروف اليوم .

■ وبعد هذا ؟ المعرفة التاريخية شيّقة ، ثم نافعة . فلنستكمل اذن استطلاع التطور لتلك اللفظة .

ـ لقد استعار الفيلسوف الألماني الكبير عمانوئيل كانط لفظة سيكولوجيا ، وأعطاها بذلك سلطة ومدى . ولما أتى أوغست كونت Auguste Comte أنكر وجود علم خاص بالنفس يستقل عن البيولوجيا وعلم الاجتماع .

■ لكني أعتقد أن كونت هذا ، رغم انكاره لوجود علم نفس مستقل قد ساهم في انتشار الكلمة . من جهة أخرى ، أظن أننا قد اقتربنا كثيراً من المؤسس الحقيقي لعلم النفس كعلم مستقل . فمن هو هذا ، وكيف تم الطلاق بين هذا العلم والفلسفة ؟

ـ في منتصف القرن الماضي أخذ عدد الأبحاث النفسانية في الازدياد ، وانشئت المجلات وكثرت الدراسات النفسانية . وكان علم النفس في تلك المباحث يسعى للاستقلال عن الفلسفة ، ولتكوين حقل خاص به ، مع ايجاد مناهج ومصطلحات ، بل وقوانين خاصة به وحده . ثم جاء فونت .

■ أنا أعرف أن هذا هو مانح الاستقلال لعلم النفس ، اذا جاز التعبير طبعاً . لقد انشأ أول مختبر لعلم النفس ، واذن فهو المؤسس الا توافق ؟

ـ نعم . اقيم ذلك المختبر في ليبتسيغ في المانيا ، منذ حوالي المائة عام تقريباً . المهم أن هذا المختبر قد أدى الى قيام مؤسسات مماثلة عديدة .

■ نعم ! نعم ! فوجود عدة مختبرات في العالم أدى الى تعزيز علم النفس كعلم له ميدانه ، أي موضوعاته وهمومه . انما كيف كانت طريقة عمل هذه المختبرات ، وكيف فصلت علم النفس عن الفلسفة ؟

ـ كان فونت الملهم والأستاذ . طلابه هم الذين أسسوا المختبرات النفسانية في الولايات المتحدة الاميركية وغيرها . كان أول من صنع أدوات لقياس ودراسة ظواهر اعتبرت نفسانية صرفة . من هنا بدأ علم النفس التجريبي الذي وضع بتصرُّف العلماء آلات نفسانية وقياسية للذكاء ، والمهارات العقلية واليدوية المختلفة .

■ اتفقنا . لكني سألت عن كيفية الانفصال . فما هو الجواب ؟

ـ كنت سأصل الى ذلك الجواب المطلوب . المهم أنه بفعل البحث التجريبي ، وأيضاً التطبيقي ، في ميدان خاص بالنشاطات الذهنية والسلوكية للانسان ، وبفعل الانكباب على موضوعات غير ما ورائية لا تبحث في مصدر النفس وخلودها ، وبفعل الابتعاد النسبي عن النظر في مشكلات فلسفية ، حصل بالتدريج الطلاق بين علم النفس والفلسفة .

■ لكن هل هذا الطلاق كان نهائياً ؟

الى حد بعيد . لا سيما في البدء ، اذ كان علماء النفس يودون جعل علمهم مستقلاً وقائماً بذاته ، أي كما استقلت الكيمياء عن الفلسفة على يد لافوازييه ، وكما استقل الطب

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وغيره وغيره ، عبر التاريخ ، وبفعل تطور العلوم .

■ كأن هذا القول يعني أن انفصال علم النفس والفلسفة ليس تاماً . لكنني أرى الفرق بينهما واضحاً ، فالغرض مختلف والمناهج أيضاً .

ـ عن النقطة الأولى : أرد بالقول أن الانفصال معروف . لكن ذلك لا يعني عدم تبادل الخدمات ، ولا يعني أنهما مغلقان دون بعضهما البعض . علم النفس يأخذ من الفلسفة موضوعات ومناهج ، بل وغنى وخبرات تقدمها لها العلوم الانسانية الأخرى . كما أن الفلسفة تنتفع من مجلوبات علم النفس ودراساته لطبيعة الانسان وسلوكه . كل يعطي الآخر ويأخذ منه .

■ بلا شك . جليٌّ تماماً تبادل المنافع . الا أنّ لكل ميدانه الخاص ، اذن هناك طلاق .

ـ في مجال العلوم الانسانية وجود علوم مختلفة نعمة وضرورة . وعلم النفس موضوعاته خاصة به .

■ انه عكس الفلسفة . الا توافق ؟

ـ هو لا يبحث في الروح أو في النفس بوجه عام ، بل في عمل المخيلة أو في دراسة سلوك هذا الانسان المعين . علم النفس أقرب الى ما هو واقعي والى ما هو موجود وعياني . انه دراسة الانسان في موقف . في الفلسفة نجد موضوعات عامة ، مجردة . كأنها أمور نظرية عموماً .

■ لكن الفلسفة اكثر مما تذكر .

ـ صحيح . بيد أني هنا في مجال معاكستها بعلم النفس فقط . ولذلك اختصرت .

■ ممتاز . لكن العلوم الانسانية الأخرى أليست هي أيضاً ذات منافع لعلم النفس ؟ أعرف نظريات تقول بأن علم الاجتماع هو الام والملهم لعلم النفس . كما أن نظريات أخرى ترى في البيولوجيا تفسيراً تاماً وكاملاً لكل ما يبحثه هذا العلم ...

ـ العلوم الانسانية تنفع وتنتفع من علم النفس . الا أن هذه العلوم لا تستطيع اكله ولا هضمه . بتعبير آخر ، لا علم الاجتماع ولا البيولوجيا يستطيعان تفسير الظواهر النفسية والسلوك الانساني . أن لعلم النفس موضوعه ثم مناهجه ، بل وبعض القوانين رغم ما في هذه الكلمة من تعسف .

■ أتقول بوجود قوانين في علم النفس ؟ القوانين لا تعرف الا في العلوم الطبيعية كما أعلم .

ـ صحيح ، وغير صحيح . فالموضوع هنا طويل .

■ إذن لا وجود لقوانين ثابتة وشاملة في علم النفس .

ـ هنالك ما يشبه ذلك . القوانين اضبط وأدق في العلوم الطبيعية ، أو العلوم المضبوطة كما تسمى أيضاً .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

■ كأن الموضوع ينتقل الآن الى تفريق بين العلم الانساني والعلم الطبيعي ؟ لا بأس بعدة كلمات في هذا المجال . لا أدري ، فهذا رأيي الشخصي .

ـ العلم الطبيعي هو كالكيمياء أو الفيزياء مثلاً . هنا تدرس الظواهر الطبيعية مثل الماء ، الكهرباء ، المعادن ، الهواء .. لذلك فالقوانين صارمة ، والتجارب ثابتة تعاد متى يشاء أي انسان في المختبر . كل عالم يستطيع ساعة يريد أن يعرف بالتجربة تركيب الماء أو خلافه من خصائص المعادن وما يشبه هذه الأمور .

■ صحيح . واضح تماماً . واذن فبالنسبة لعلم النفس لا شيء من ذلك ؟ علم النفس بعيد عن أن يخضع للتجربة كما يخضع الماء .

ـ تقريباً . اجراء التجارب على الانسان صعب . نفسيته تتطور وتنمو وتتغير . الانتباه لحديثنا هذا مثلاً ليس هو الانتباه ذاته منذ دقيقة ، ولن يبقى بنفس الحدة والقدرة بعد دقيقة . على هذا المثال تكون الظاهرة النفسية والوعي . ثم أن اللاوعي لا يخضع لتجارب ولا لقياس ولا لحجم أو وزن .

■ نعم ، الانسان عالم واسع . اللاوعي وحده مجاهل رحبة . لذلك أودّ الانتقال الى ناحية أسهل .

ـ مثلاً ؟ أيّ ناحية ؟

■ ليس صعباً أن نلاحظ اهتمام الناس بعلم النفس ، وشيوع تعابيره وبعض مصطلحاته حتى في المستويات الثقافية المتوسطة والعادية . ما سبب ذلك الانتشار لعلم النفس ؟

ـ صحيح تماماً . إن علم النفس يثير اهتمام الكثير من الناس ، ومن مختلف الثقافات والمستويات والأعمار .

■ ولكن لماذا هذا الاهتمام الكبير ؟

ـ بعد ما عرفنا وما سمعنا يسهل الجواب . في الواقع ، يقدم علم النفس خدمات للأهل والمربين ، يلجأ اليه الصناعيون والمرضى والأطباء . ان خدمات هذ العلم جليلة في الميدان العسكري والاجتماعي والاداري . الموضوع طويل ولذلك اكتفينا بالتلميح .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مكانة علم النفس بين
العلوم الانسانية والعلوم المحضة

■ لا يشك أحد بأن علم النفس اليوم يثير الاهتمام لدى الكثير جداً من الناس . وأنا أرى أن يكون موضوعنا الآن بحثاً في علمية هذا العلم ، اي في قيمة ما يقدمه من عطاءات . فكيف نبدأ ؟

ـ الموضوع اذن مكانة علم النفس بين العلوم الطبيعية من جهة ، وعلاقته بالعلوم الانسانية من جهة أخرى .

■ ليكن ذلك . إلّا ان هذا يستلزم كلمة سريعة من علم النفس قبل انفصاله عن الفلسفة .

ـ طبعاً . طبعاً . كانت العلوم والفلسفة مجالاً واحداً في القديم ، ثم اخذت العلوم تنفصل وتتجزأ . لقد استقل علم النفس عن الفلسفة منذ حوالي مائة سنة فقط . هذا التأخر في الانفصال يطرح المشكلة الأولى .

■ وماذا تعني بالمشكلة الأولى من الموضوع ؟

ـ اعني بها بحث العلاقات بين الفلسفة وعلم النفس في الزمن الراهن .

■ وما هي هذه العلاقات ؟

ـ كانت الفلسفة تُعرَّف على انها معرفةُ الأسباب الأولى . وفي هذا الفهم كان علم النفس جزءاً من الفلسفة الثانية ، لا من الفلسفة الأولى ؛ ذلك لانه كان يتوخى دراسة التغيرات في الأحداث ، وفي النفس البشرية . ومع ذلك فقد كان الفيسلوف هو دائماً عالم النفس .

■ واليوم ؟ إنّ الفوارق كثيرة بين علم النفس والفلسفة . إنّ في علم النفس وضوحاً وحقائق لعلي لا أجدها في الفلسفة .

ـ في الواقع نحن نجد المعرفة الفلسفية تعاكس المعرفة النفسية : فالفلسفة تدرس المشكلات العمومية مثل الماهيات ، ومشكلة الحياة ، أو طبيعة الروح والكائن ؛ وتهتم الفلسفة بالمبادىء الأولى وما الى ذلك مما هو جامع شامل او غيره ... اما علم النفس فانه متخصص ويحدد نشاطه في موضوعات معينة . ان علم النفس يعطينا معرفة نسبية ، وهو فعلاً معرفة نسبية ، بينما الفلسفة ترنو للمطلق والتعرف عليه .

■ هل هذا التفريق بين الفلسفة وعلم النفس يجعلهما خصمين ودون أدنى تساند او تبادل خدمات ؟ لا أعتقد أن ذلك ممكن ، فالحقلان يتساعدان كما اعتقد رغم التباعد الظاهر .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ـ بلا ريب . تبقى الفلسفة أمًا لعلم النفس من حيث هي تعطيه نظرة شاملة ونقادة وموحِّدة . كما أنها تمده بما تنتفع منه من معطيات العلوم الانسانية كافة ، وبما لديها من مناهج . أما علم النفس فانه يقدم للفلسفة ما يتوصل اليه من أبحاث تدور حول نفسانية الانسان وحول العقل والتفكير والأسس النفسية للمنطق وما الى ذلك .

■ واضح تماماً . لننتقل الآن الى مكانة علم النفس بين العلوم الانسانية . أرى أن الموضوع أصبح أسهل .

ـ ان علم النفس في جوهره علم انساني . فهو يأخذ الانسان موضوعاً له . سلوك الانسان في وسط معين وفي مجتمع هو غرض علم النفس . من هنا تنبع صعوبات اعتباره علماً بالمعنى المعروف في العلوم الطبيعية .

■ نعم . الحقيقة ان العلوم الطبيعية تختلف كثيراً عن علم النفس . ولنبحث تلك الفوارق بالتفصيل . ما هي أولاً الاختلافات القائمة بينهما من حيث الموضوع ؟

ـ ان موضوع علم النفس أي غرضه هو ، كما قلنا ، دراسة سلوك الانسان في موقف أو في وسط . من هنا فان هذا العلم يدرس أحداثاً مثل العواطف ، وردود الفعل ، وحالات نفسية وسلوكية ... وتتميز هذه كلها بأنها لا تتشيأ . ذلك أن ما هو نفسي يتطور ، وينمو وليس هو مادي ؛ اذ أنه لا يخضع للقياس ، ولا للطول أو الوزن .

■ نعم . نعم. ان غرض الكيمياء مثلا هو على العكس تماماً . يدرس علم الكيمياء عامة مواد تخضع للوزن والقياس والتجزيء .

ـ هذا صحيح . يستطيع الكيميائي أن يبين في المختبر ساعة يشاء أن الماء مركب من تلك أو تلك المواد ، أو من أخرى . وكل كيميائي قادر أن يبرهن ساعة يشاء على أن الهواء وازن .

في علم النفس الحالة مختلفة : لا يستطيع العالم النفسي البرهنة أو الدراسة المماثلة : يكون عمله فقط على الظواهر الانسانية التي تحيا وتتغير ، ولا توضع في مختبر . من مِنّا يستطيع وزن العواطف مثلاً ، أو تجزئة الحب ، أو قياس الرغبة أو النفور من شيء ما ؟

■ لننتقل بعد لمس هذا الفارق في الغرض الى البحث او اعطاء أمثلة مبسطة تبين الاختلاف بين مناهج علم النفس ومناهج العلوم الطبيعية . واذن ، فلنستمع لذلك .

ـ لقد سميت العلوم الطبيعية بهذا الاسم لأنها تعمل على ما هو مادي أو ما هو عياني ملموس بشكل عام . كما أنها سميت أيضاً بالعلوم الدقيقة ، والعلوم المضبوطة ، والعلوم الصحيحة ؛ لأنها تقدم معطيات تكون دقيقة وتكون مضبوطة وتكون صحيحة . السبب هو أن مناهج هذه العلوم تجريبية ، أي تجري في مختبر ، وتحدد بدقة كافة المعطيات والأوضاع . أما علم النفس فما هو تجريبي فيه يبقى الى حد بعيد نسبياً فقط ، وقليل الاتساع والاحاطة . المنهج في علم النفس وصفي ، يتجه عموماً نحو الذات أو نحو الوعي والداخل .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

اما في العلوم المضبوطة فالمناهج تحليلية ، موجّهة نحو الخارج ، وتدرس اشياء منفصلة عن الدارس ، قابلة للتكرار ، والتجزئة ، وتكون عامة وامام الجميع .

■ إذا كان الاختلاف في المناهج بهذا العمق ، فأعتقد انه سيكون بالتالي عميقاً أيضاً بالنسبة للقوانين . وعليه فَلْنَسْتمعْ الآن الى قول العلم في هذه الناحية .

ـ توجد القوانين في العلوم الطبيعية بسبب وجود حتمية ، وبسبب الامكانية التامة لتطبيق مبدأ العلة الكافية . لذلك فالقوانين هنا عامة ، شاملة ، منفصلة عن المكان والزمان ، وعن حالة الانسان ونفسانياته .

في علم النفس لا وجود لحتمية او لسببية دقيقة لأن هذا كما رأينا علم يهتم بالحالات المعيوشة، ويحتذى المنهج الوصفي . في الظواهر النفسية والسلوك الانساني نجد حرية نسبية ، وارادة ، وتفكير ، وعطاء شخصي ، وتطور وتغير . لذلك فالقوانين هنا قليلة ، وهي مجرد صلات عمومية ، وليست بذات الدقة والحتمية المعروفة في العلوم الطبيعية .

■ واضح . لقد عرفنا غرض علم النفس ، ثم مناهجه المتمايزة عن غرض ومناهج الفيزياء مثلاً . الا تعتقد اننا نستطيع من ثمة الاستنتاج بتميّز العالم النفسي من حيث الخصائص والتثقف عن العالم الكيميائي او الرياضي ؟

ـ طبعاً نستطيع ذلك . ان الثقافة العلمية تمنح الانسان عقلاً يحلل ويجزىء ، يؤمن بالمادي والملموس ، يقبل ما يخضع للقياس والالة والحساب . من جهة اخرى ، ان الثقافة النفسانية تجعل الانسان رهيفاً ، ومتميزاً بروح الرقة وبالحدس والتعاطف . يهتم العالم النفساني بالأخلاق وبالانساني عموماً ، وبما هو داخلي وصميمي في الانسان .

■ الآن وفي اختتام الموضوع ، يمكن استخلاص قولٍ ما متعلقٍ بمنزلة علم النفس بين العلوم الطبيعية ، ثم مكانته بالنسبة للعلوم الانسانية وللفلسفة بشكل خاص : ما هي بالتالي خلاصة هذا الحديث المبسط ؟

ـ لعلم النفس خدمات جلى ، وفي شتى المجالات . انه علم انساني يتناول بالدراسة سلوك الانسان وتصرفاته مواقف لا بشكل عام ومبهم . وعلم النفس علم قائم بذاته ، مستقل عن الفلسفة وعن العلوم الانسانية الاخرى . له مناهجه وقوانينه المتميزة طبعاً عن المناهج والقوانين المعروفة في الفيزياء أو الكيمياء ، وما الى ذلك من العلوم الطبيعية . إنّ لعلم النفس شخصيته المستقلة ، ومجاله الخاص . وذلك لا يعني أنه لا يرفد العلوم الانسانية ، أو انه لا يَسْتَرفدها .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

رحلة مقتضبة في مدارس علم النفس المتعاصرة(*)

من المعروف أنّ الفلسفة حوت قديماً مختلف علوم عصرها . ولم يكن ، يومها ، حظ علم النفس أوفر من غيره من العلوم . بيد أنّ النفس التي تشكّل ـ أو كانت ـ ميدان هذا العلم ، حظيت بمكانة مرموقة ، وبعهد غني من التاريخ الفلسفي القديم افتتح مع حكماء اليونان ، ومع سقراط بالتحديد الذي اعتبر أنه من الأفضل البحث في « الانسان » لا في الأشياء . وتابع هذه الطريق ، التي شقّها سقراط لنفسه ، فيما بعد مختلف الفلاسفة والعلماء والمفكرين ، الى وقتٍ استقل فيه علم النفس ، بغرضه ومناهجه ، عن أمه الفلسفة ، وكرّس نفسه بفروعه ، ومذاهبه المتقاربة والمتباعدة في الوقت نفسه ، والمستقلة عن بعضها الى حد بعيد .

يبدأ علم النفس من موضوع النفس في التاريخ الفلسفي القديم ، بشقيه الغربي والشرقي ، مع فلاسفة اليونان ، أمثال سقراط وأفلاطون وأرسطو . ومع فلاسفة العرب ، أمثال ابن سينا وابن خلدون ... بالاضافة الى تحديد موقع النفس في فلسفة القرون الوسطى ، أو الفلسفة الوسيطية ، هادفاً من كل ذلك الى ملاحقة بزوغ علم النفس وتطور بعض تعريفاته مع فلاسفة أخذوه على أنه قسم من الفلسفة مخصص للنفس .

وبعد ذلك فإن تاريخ علم النفس يبدأ بحثه في طلائع علم النفس ، ومساره الطويل ، واتجاهاته المتعاكسة والمتشعبة ، ليصل بعد ذلك كله ، بعد استقلال علم النفس عن أمه الفلسفة ، الى عرض أفكار المدرسة الكلاسيكية ، وكيفية تحديد هذه المدرسة لأغراض هذا العلم ، والخدمات التي أدتها لميدانه ، عبر وسائل دراستها للوعي و « للحياة الداخلية » .

بعد ذلك ، ننتقل الى التطويرات اللاحقة في المدرسة الكلاسيكية ، ويُبدأ بالمدارس الذاتية في علم النفس واتجاهاتها :

١ ـ الدينامية (الحركية) : التي تؤخذ بموجبها عمليات السلوك على انها نتيجة هذا العمل المتداخل ، والمتأثر ببعضه ، ونتيجة التعارض أيضاً للقوى . هذا الاتجاه الذي مثله وليم جيمس حين عرّف علم النفس بأنه « علم الحياة الذهنية » ، ودرَسَ ظواهرها وأوضاعها ، وبأنه « وصف وشرح لحالات الوعي من حيث كونها حالات وعي » . كما مثّله أيضاً هنري برغسون ، حين اعتبر أن الحالة النفسية كيفية لا كمية ، وهي متغيرة

(*) للتوسّع ، را : علي زيعور ، مذاهب علم النفس ، بيروت ، دار الاندلس ، ط ٥ ، ١٩٨٤ .

باستمرار ، وعفوية ، مباشرة ، وخاصة ...

٢ ـ الظواهرية : أي دراسة (أو علم) الظواهر : دراسة ذاك الذي يبدو للوعي (الوعي دائماً هو وعي لشيء ، لغرض ، لموضوع ما) ، وتتمثل بـ هوسيرل القائل بأن الطبيعة هي التي تكون شيئاً ما من الوعي الانساني .

٣ ـ الظواهرية الوجودية : حسب هذه المدرسة ، الانسان هو الذي يعطي الوجود للعالم ، للاشياء، وهو الذي ينظم العالم حسب مزاجه : وبهذا فان العالم المنظم حسب هذا الشكل هو انعكاس للانسان . ومن ابرز ممثلي هذه المدرسة سارتر ، ماكس شيلر ، ميرلوبونتي ...

٤ ـ البنيوية ، أو السيكولوجيا البنيوية ، وتتناول الوعي من الوجهة التشريحية ـ اذا صح التعبير ـ وتهتم بالتراكيب ، لا بسير العمل أو بالفيزيولوجيا . والأولوية هنا تمنح للتركيب ، ذلك لأن معرفة البنية لعضو ما، او لآلةٍ ما ، يجب ـ بنظر البنيانية ـ أن تسبق معرفة كيفية عمله وما هي منافعه ووظائفه .

ويعتبر ماك كايتل من رواد هذه المدرسة الأوائل ، كذلك الامر بالنسبة لـ ادوارد تيتشنر .

٥ ـ الوظيفانية : المتمثلة بشكل اساسي بـجون ديوي : وهي تشدد على دينامية الوعي وتقف عند مشكلة الوظيفة النفسية . وقد انطلقت من سيكولوجيا التلاؤم مع الوسط ، أو من التوافق مع البيئة ، مع الجوارية .

أما المدارس الموضوعية في علم النفس ، فاتجاهاتها هي :

١ ـ المدرسة السلوكية : جون واطسون : وترى انّ سلوك الانسان عبارة عن مجموعة من المنعكسات الفطرية والشرطية ، وتعتبر أن دراسة ردود الفعل العضوية هي موضوع علم النفس : كل ردّ فعل [أي كل سلوك] هو استجابةٌ على مثير .

وقد جاءت بعد ذلك المدرسة السلوكية المحدثة لتخفف من شطط النزعة الميكانيكية في تفسير السلوك وفي الاستجابة العفوية .

كما أدت المدرسة السلوكية الى نشوء مدرسة في فرنسا هي مدرسة علم النفس التصرف ، مع « بيار جاني » ، الذي عرف علم النفس بأنه دراسة التصرف ، و « ليس التصرف دراسة السلوك بالمعنى الواطسوني للكلمة حيث يلغى الوعي والعاطفة والتفكير والأفكار » . ويعني ذلك ان « جاني » يفهم التصرف على أنه سلوك يضاف اليه الوعي والظواهر العليا في الانسان .

٢ ـ المدرسة السوفياتية ، وسنتوقف عندها قليلاً . لا يفصل علم النفس ، في هذه المدرسة ، عن الفلسفة المادية الماركسية اللينينية . فهذه الفلسفة نظرية شاملة ، كلية ، تعالج وتشرح كل مشكلة متعلقة بالانسان والناس والمجتمع والعلوم والقوانين ... وهكذا تتحكم قوانينها اذن بعلم النفس ، ويخضع هو لمنظوراتها ومناهجها .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يدرس علم النفس السوفياتي النشاط النفسي للانسان ، وظهور ثم تطور النفس البشرية . أي أن النفس ، حسب فهم المادية الجدلية لها ، هو غرض علم النفس .

ولنتناول أولاً النشاط « النفسي » للانسان ، أي موضوعات علم النفس الاساسية :

أ / الوعي والمادة : يقوم الوعي ـ وهو هنا ظاهرة مضافة ـ على عملياتٍ مادية وأسسٍ جسدية ، في الدماغ والأعصاب . وتدمير الجسم قضاء على الوعي ؛ وفقدان الوعي ، مثلاً ، هو نتاج لضعف الدم في الدماغ ، أو لمرض أو لرضة .

ب/ الجسم : لا مجال هنا ، بداهة ، للقول بالثنائية : فلا حقيقة في الفلسفة المثالية التي تعتبر الروح مستقلة عن المادة أو دون ارتباط بالجسم .

ت/ الانسان ابن مجتمع : لا يكفي أن يكون للانسان دماغ حتى يكون ذا وعي وتفكير . فالتفكير ظاهرة اجتماعية : لا يوجد خارج المجتمع ، وهو نتاج حياة الجماعة أي نتاج نشاطه في علاقاته مع الغير ، نتاج العمل . فالعمل يخلق الانسان ، ويخلق المجتمع . وبالعمل تطوّرَ الدماغ ، والوعي ، والتفكير .

هنا أيضاً ترد مشكلة اللغة . هي نتاج اجتماعي ، وضرورة نشأت لتعامل ولتبادل الافكار . من جهة أخرى ، اللغة هي الواقع المباشر للفكرة ؛ ومن ثمة فلا وجود للتفكير دون الأساس المادي أو الغلاف المادي الذي هو اللغة .

ث / الوراثة والتربية : لا أثر للوراثة في تكوين القدرات العقلية، وما الفروق الفردية وبالتالي علم النفس الفارقي سوى مختلقات هدفها تكريس مصالح طبقة وحكام وأمة على حساب الكادحين والمقهورين والمستغَلين . وهكذا تكون قضية المواهب والقدرات العقلية الموروثة قضية اقتصادية اجتماعية خلقها المستعمرون والمحظوظون ، وتغفل دور التربية ودور المجتمع في تكوين الفرد . هنا نذكر بأن أ . س . ماكارنكو (ت ١٩٣٩) يعتبر أفضل ممثل لنظرية تربوية استخدمها علم النفس السوفياتي .

ج/ الفكر والالة : علم النفس السوفياتي لا يرى أنّ على الآلة أن تحل محل الانسان ، أو أنها تستطيع بلوغ التعقيد الدماغي . تستطيع الآلة أن تكون مساعِدة فقط ؛ إنها عون ، وتسهل ، وهي خادمة . لا تُعرف الانسانيّ ، النفسانيّ ، الفني ، الاجتماعي الذي هو الانسان .

٣ ـ مدرسة التحليل النفسي : التي اشادها فرويد منطلِقاً من نقطة خارجة عن الوعي ، معتمداً على دراسة وعلاج العصاب ، موغلاً في الأعماق واللاوعي والمكبوتات .

٤ ـ مدرسة الغَشْتَلْطْ ، أو علم نفس الشكل . وتهدف هذه المدرسة الى جمع الاتجاه الذاتي والاتجاه الموضوعي في وحدة كلية اطلِق عليها اسم الشكل أو الغشتلط . فهي مدرسة موحِّدة ، لا تقبل ثنائية النفس والبدن ، المضمون والصياغة ، الخارجي والداخلي ، الذات والموضوع . وقد ظهر علم النفس الشكل كردّ فعل على علم النفس التحليلي ، وكان ثورة على الاغراق في البحث عن العناصر ، والجزيئيات وقوانين ترابطها وتركيبها .

إن منفعة علم النفس ، ومجلوباته الكثيرة في مجال خدمة الانسان وفهمه ، لا تعني الايمان بأن ذلك العلم وافٍ . فهو غير كاف : ولا هو واحد او وحيد . إنه مساهمة ، وهو دفعة . وهو يَدٌ تمتد لتتضافر مع غيرها في سبيل ترسيخ المعرفة بالانسان ، وبطرائق النظر والتقييم عنده . كذلك فإن من خدماته أيضاً ، ومن مساهماته . قدراته وأنواره في بناء كل خطة تنموية إرفاعية تهدف الى إقامة افكارية للمستقبل الأغنى ، والى رسم فلسفةٍ تنطلق من الواقع وتعمل على احترام القيم الانسانية .

المدرسة السلوكية في علم النفس

١ ـ في مطلع هذا القرن نما علم النفس بدرجة ملحوظة . وكان ذلك وفق اتجاهاتٍ أي مدارس مختلفة . ومن المدارس الشهيرة ، والمهمة أيضاً ، ما دعي باسم السلوكية . نشأت هذه المدرسة في الولايات المتحدة الأميركية ، وأشهر ممثليها وهو مؤسسها الأول : واطْسُن . نشر هذا في نييورك عام ١٩١٣ مقالاً تاريخياً تحت عنوان : علم النفس كما تراه المدرسة السلوكية . وفي ١٩١٤ نشر كتابه الأساسي : السلوك ـ مدخل الى علم النفس المقارن .

ما هي المدرسة السلوكية في علم النفس ؟ انها تدرس الانسان من جهة سلوكه . السلوك الظاهري فقط هو موضوعها ؛ فما نلاحظه على شخص هو ذلك الشخص . ولكي نفهم هذا الاتجاه في علم النفس لا بد من كلمات سريعة عن العوامل التي مهدت لنشوئه .

٢ ـ قلنا إنّ السلوكيةّ ظهرت في الولايات المتحدة الأميركية . وفي هذه الظاهرة وحدها دلالة كَبرى. فالعقلية الأميركية ، كما هو معروف ، تؤمن بالعمليّ اكثر مما تؤمن بالنفسي أو الداخلي . لذا فلم تستسغ أخْذ علم النفس كدراسةٍ لظواهر تحدث في حياتنا الداخلية . من جهة ثانية ، ان إخضاع الدراسات للمختبر والملاحظة كان عاملاً فعالاً في ظهور السلوكية وفهم الانسان على أنه ما يظهر لنا ، أي من خلال أعماله وردود فعله ونشاطه .

والحقيقة أنّ اكبر عامل في تكوين السلوكية هو الفعل الشرطي . هنا لا بد من استطراد سريع لنعرف ما هو هذا الفعل المنعكس الشرطي . لقد قام بافلوف بتجارب شهيرة على الكلاب . ما يهمنا هنا باختصار هو أن الكلب الجائع كان عندما يأكل يسمع قرع جرس . وفي تجارب عديدة صار الكلب يتهيأ للأكل بمجرد سماع الجرس ، أي حتى عندما لا يقدم له غذاؤه .

في الفعل المنعكس الشرطي تكمن الأسس لمدرسة السلوكية في علم النفس . على هذا فالانسان هو سلوكه ، أي أنه ما نلحظه فيه وما نلاحظه عليه . وهذا السلوك هو انعكاس . بعبارة اخرى ، كما ان الكلب يردّ على المنبه الخارجي بسلوك خاص ، فكذلك الانسان يردّ على المنبهات الخارجية بسلوك اي باستجابة هي من هذا القبيل أو ذاك .

ولتبسيط المدرسة السلوكية تبسيطاً أكثر نقول إنها لا تستنكف من دراسة الانسان والحيوان بنفس المناهج والأدوات . بل إنّ واطسن نفسه ، مؤسس هذه الحركة ، كان في الأصل اختصاصياً بعلم النفس الحيواني . ومن هذا الميدان انتقل الى دراسة الانسان ،

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وحمل معه الطرائق والتجارب والآلات التي كانت تنفعه في ميدان تخصصه الاول .

٦ ـ تقول المدرسة السلوكية [...] أو السلوكانية كما صار يقول البعض [...] بأن لا وجود لوعي في الانسان . انا سلوكي ؛ وسلوكي هو انا . لا شيء داخلياً فيَّ يُسمى بالوعي . فالوعي ليس فَرَضاً يُدرس ، لانه لا يخضع للملاحظة ولا للتجريب . وهكذا تنبذ السلوكانية كل ما يعود لعلم النفس الذهني . لا تؤمن الا بالاستجابات التي يردّ بها الجسم على ما يأتيه من الوسَط أي من البيئة .

وهكذا يصبح علم النفس دراسة ردّ الفعل ، وحركات الجسم والتصرفات ، دون الاهتمام بما يجري في الدماغ أو في الظواهر الداخلية . وبعبارة أخرى ، أن علم النفس من هذه الزاوية هو الدراسة الموضوعية للتكيّف مع الوسط . ينجم عن تلك النظرة انّ السلوكية لا تؤمن بالاستبطان . فلا يرى عالم النفس السلوكي إمكانية دراسة الانسان لنفسه بنفسه . وحيث انه لا وجود للوعي فليس هناك بالتالي طريقة لأن نعرف ذاتنا بالانكفاء الداخلي . تلك الطريقة المعروفة مزعومة لا مجدية ، كما يقول السلوكيون . وهي أيضاً تُحدث التشوش والابهام .

أما القول بوجود لاوعي ، كما اظهرت مدرسة التحليل النفسي على يد فرويد بشكل خاص ، فان السلوكية هنا سلبيةٌ ورافضة . وأن يكون للانسان لاوعي (أو لاشعور او عقل باطن كما قد يقال غلطاً) فهذا لا تقره السلوكية ، ولا ترى في مفهومٍ من هذا القبيل مفهوماً منطقياً . أين هو اللاوعي ، كما تقول تلك المدرسة ، كي ندرسه ؟

وتُهمل السلوكانية (المدرسة السلوكية) دورَ الغرائز في توجيه الانسان ؛ إذْ هي تدّعي بأنّ تأثير الوسط قبل أي تأثير ، وسلطته فوق كل سلطة . ومن هنا ينبع مبدأ آخر يُضئِل فعاليات الوراثة ، ويشدد على اهمية التربية الاولى .

أخيراً ، وقبل الانتقال الى محاكمة هذه الركائز والمواضيع لا بد من كلمات قليلة عن الفكر في هذه المدرسة . التفكيرُ ، حسب الاتجاه السلوكي في علم النفس ، عمليةٌ يقوم بها الجسم . والحقيقة أن المبالغة هنا تبدو بارزة . فالتفكير يصبح عندها نوعاً من العمل . انه عمل تقوم به العضلات التي تستعمل للكلام . وبالتالي فالفكر هو اللغة ، واللغةُ حركاتٌ عضلية .

علينا الآن أن نحاكم السلوكانية . لا شك اولاً في أنها قدمت منافع جلّى لعلم النفس . لقد اخترع السلوكيون أدوات مفيدة ، ولهم آراء جيدة في علم النفس الولدي ، والتربية . واهتمامهم الزائد بالموضوعية والملاحظة والتشديد على دور المختبر والتجريب ، جعل علماء النفس عموماً يقتدون ما أمكن بهذه الآراء وبدون شطط ومبالغات . ومن المبادىء الجيدة ، والتي طورت علم النفس نحو الافضل ، ما أظهرته السلوكانية من دور للجسم في الحياة النفسية . فالانسان جسم وروح . ولا ننسى ايضاً الحاحها على ضرورة الأخذ بالعقلية العلمية ، والتشدد في الموضوعية بدل الغرق في الذاتيات والاحداث النفسية

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الجارية في العالم الداخلي وحده ، أو في العنديات ...

لكن نقائص هذه المدرسة كثيرة . ولنسرعْ في القول إن عيوبها لا تعني أنها تغطي ايجابياتها المذكورة . لقد أخطأت السلوكانية في مبالغاتها . وهذا هو مفتاح معرفة سيئاتها . فمثلاً هي تنبذ الوعي ، والروح أو النفس ... وليس هذا الا شططاً ، وحكْماً غير مقبول . والطريف هنا أن بعض الاتجاهات داخل تلك المدرسة عاد عن بعض المبالغات ، وارتضى بالكثير مما رفضه واطسُن .

ولا أظن أننا سنقبل المبدأ السلوكي الرافض لعالم اللاوعي . ونحن أيضاً ضدّ المبدأ الآخر الذي يرى أن الفكر ليس غير سلوك ؛ وأنّ التفكير هو كالسباحة مثلاً ، أو أنه كلام داخلي .

والخلاصة ؟ ان علم النفس اغتنى كثيراً بمجلوبات علماء النفس السلوكيين من تجارب وأبحاث واختراع آلات . لكن هذا العلم بحكم كونه علماً انسانياً ، فهو لا يستطيع بطبيعته وبحكم مناهجه أن يكون مجرد دراسةٍ موضوعية لسلوك الانسان . ان رفض الناحية الذاتية ، والغرضية أو الغائية في الانسان ، يجعلنا نسيء فهم الكائن البشري وقواه ونرى بعينٍ قاصرة أي بنظرة واحدة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من طرائق التعرف على الشخصية والسلوك

١ ـ الشخصية محور موضوع علم النفس :

الشخصية هي المحور الرئيسي الذي تدور حوله بحوث علم النفس ' وهي موضوع اساسي تتناوله مجالات هذا العلم ومدارسه من جوانب شتى . وعلى هذا فان علم النفس يدرس الشخصية من حيث انها هي اساس ومصدر الظواهر النفسية والسلوك . وهكذا يعالجها علم النفس الاجتماعي من جهة تلاؤمها مع الوسط . وما غرض علم النفس المرضي سوى دراسة الشخصية في انحرافاتها واعتلالها . كذلك فان درس نموها وتطورها يشكل غرض علم النفس التكويني . أما قضايا توجيهها في ميادين العمل والانتاج والمهنة ، فهي غرض علم النفس الصناعي ، والارشاد النفسي ، وما الى ذلك من علوم النفس التطبيقية المختلفة . وهناك دراسة الشخصية من حيث انها تنتقد ، وذلك هو موضوع سيكولوجيا النقد التي لجأت اليها في محاولات عديدة [في مكانٍ اخر] .

٢ ـ ما هي الشخصية :

الشخصية موضوع يدخل في كل موضوع ، وفي كل علوم الانسان هذه العلوم هي علومها ، هي خلقتها . الشخصية تحوي في داخلها الخصائص الجسمية والنفسية وما يتبع ذلك ؛ أو انها تنظيمُ التكوينات الجسمية النفسية في تفاعلها وفي اساليبها للتكيّف مع البيئة . إنها استجابات الفرد على المثيرات ، أو إنهـا تكوين منظّمٌ وكُليٌّ للعـاداتِ والاستعداداتِ عند الفرد ، أو ما يميز تكيُّف هذا الشخص وفق بيئته عن تكيف شخص آخر . فما هي طرائقُ الكشفِ عن الشخصية اي مناهجُ التعرف عليها ؟ سيكون موضوعاً طويلاً بلا ريب ، لكننا نستطيع الاكتفاء بالمناهج الذاتية فقط في هذه الآونة .

٣ ـ طرائق التعرف على الشخصية :

إنّ الطرائق الذاتية في الكشف عن الشخصية ترتكز على ما يقوله المفحوص عن طبائعه وميوله ونفسيته عموماً . من هذه الطرائق نوع أول يقوم على أن يسرد المفحوص سيرة حياته ؛ فيخبر عن كل ما يُطلّب منه حول اتجاهاته وخبراته ومراميه . قد يكون ذلك بشكلٍ حُرّ ؛ وربما كان ذلك وفق موضوعاتٍ أساسية تحدد له . على هذا يجمع الطبيب النفسي معلوماتٍ منظمةً عن حالة المفحوص ، مما يساعد الدارس على الفهم الأكمل للحالة المدروسة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

لكن هل ما يقوله الانسان عن نفسه في العيادة النفسية هو دائماً قول صادق ؟ اظن ان المفحوص غالباً ما يخفي اشياء ، او يضخّم سمات معينة في شخصيته . انه يعطي معلومات جزئية ، ومجزأة ؛ ومتحيزة أحياناً عديدة . تلك أحكام صحيحة وقول صائب : الحالة النموذجية هنا هي حال المريض النفسي الذي يرفض الشفاء ويتمسك بمرضه ، لأن في المرض حلاً لمشكلته . لكن هذا امر مختلف . الاهم الآن هو ان المعلومات التي يسردها الشخص عن نفسه تبقى نافعة إلى درجة بعيدة . إنها ضرورية تماماً . من جهة أخرى ، ان هذه الطريقة لا تكفي . هناك أخرى أكمل . ذلك ان السرد الذاتي لسيرة الحياة قد يَتَنَقَّح ، او يصبح أقرب للحقيقة إن جمعنا معلومات عن هذه السيرة من أهل المفحوص وأقاربه وزملائه . وإذن فإن حالة المفحوص يجب أن تدرس من وجهة تاريخية كاملة ؛ ومن أجل ذلك نلجأ للأهل والأقارب والأصدقاء .

والحقيقة إن هذه الطريقة الثانية ليست هي أيضاً كافية ولا شاملة . إنها لا تصل إلى أعماق الشخصية ، ولا تكتنه جذور الدوافع والاتجاهات ، ولا تتعرف على التأثير الحقيقي لهذه الخبرة أو تلك ، ولا لمقدار كل تأثير ، أو حدة وعمق كل اتجاه .

٤ ـ طريقة التحاور ، المقابلة والاستمارة (الاستبيان) :

هناك إذن طريقتان : الأولى هي سرْدُ السيرة الذاتية من قبل المفحوص ، والثانية تقميشُ سائر المعلومات الممكنة عن تاريخ الشخص ، منه شخصياً أم من معارفه . لا بد أن يكون هناك طرائق اخرى كالتحاور مثلاً الذي هو شائع في جمع المعلومات ، في الميادين الاجتماعية بشكل خاص . بل ان التحاور أمرٌ يومي ، وبه نحكم يومياً على شخصية من نلقى من الاصدقاء والزملاء وغيرهم ايضاً ... وفي الواقع فان التحاور اساسي جداً في التعرف على شخصية إنسان ما . ذاك ما يدعى بالمقابلة . والحقيقة ان الحوار ربما يكشف عن أدق سمات الشخصية لاسيما اذا مارسه طبيب عيادي ، أو شخص متمكن وحاذق . قد تكون المقابلة التعَرُّفية السَّبْرِية حرة ، أو ربما تجرى وفق استمارة من الاسئلة المعدة سلفاً ، ينفذها شخص واحد أو أكثر حتى نستطيع بلوغ قدر كبير من الموضوعية في الحكم على شخصية الزبون [قا : أدناه ، الملحق] .

كلٌّ منا يحكم على الناس من خلال تحاوره معهم . كذا يحصل في ميادين كثيرة ، في التوظف مثلاً . المحاورة تكشف الواحد للآخر . من جهة أخرى ، نعرف ان المحاورة إذا صعب تنفيذها ، فانها قد تجرى كتابة . تلك هي طريقة **الاستمارة** في التعرف على الشخصية . والكشف عن الاعماق والاتجاهات الواعية واللاواعية قد يتم أيضاً إلى حد ما بواسطة الاستمارة . فالواقع أن مجموعة مدروسة ومنسقة من الاسئلة ، تُطرح كتابياً على شخص ما ، قد تعطي اجابات تساعد الى درجة بعيدة على فهم آرائه واتجاهاته تجاه موضوع معين ، أو سلوك خاص ، أو طرائق تكيفه وردود فعله . والمثال على الاستمارات

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المقصودة هنا هي تلك التي تطلب من الشخص الإجابة بلا أو بنعم على عدة اسئلة تدور حول موقف او سلوك أو اتجاه . وفي نوع آخر يُطلب من المفحوص أن يضع اجوبته بحيث يشطب الرد ، أو الكلمة التي لا تناسبه . وبالعكس فقد يُطلب منه ان يشحط تحت الصفة التي تنطبق عليه . لكن هذه الطرائق التي ذكرناها والتي سميناها بالذاتية ، هل تعطينا معلومات صادقة ؟ هل يكون المفحوص أمينا في ردوده ؟ لعله يكذب بشكل لا واعٍ مثلاً . وهناك كما يُعتَقَد عيوب أخرى تشوب هذه الوسيلة في سَبْر الشخصية [را الملحق] .

٥ ـ نقائص الطرائق الذاتية الاتجاه :

والحقيقة ان تلك الشكوك ، واخرى كثيرة معها ، في محلها . ان المناهج الذاتية لا تكفي وحدها ، ربما يكذب الشخص دون قصد ، او بلا وعي ، وربما يكون جاهلاً بالفعل للعقدة النفسية التي توجهه أو للاتجاهات اللاواعية في شخصيته . من جهة اخرى ، فقد يكون المفحوص متمسكاً باخفاء دوافعه وسماته وخصائصه ، فالكثيرون منا قد لا يرغبون في إظهار انفسهم على حقيقتها ، أو انهم لا يُظهرون ما فيها بالواقع . وطبعاً ، هذا اذا كانوا فعلاً يعرفون خصائصهم الذاتية ، علماً بأن الانسان يرفض بوعي وبلا وعي تبيان نواح عديدة من شخصيته . وفي الواقع ، فان نواحي الضعف فينا قد نتمسك في اخفائها . والطفل الغيور من اخيه مثلاً لا يقر بعجزه ، ولا يستسلم لهزيمة : انه لا يقول لاهله او لنفسه ذلك ؛ الا انه يحتج أو يناضل لاستعادة مركزه بان يشاكس او يخرب ، أو يتمارض ، او يضرب اخاه الصغير ، وما شابه ذلك من رفض وسلوك سلبي ، او نكوص نحو طفولته التي يكون قد تجاوزها .

٦ ـ الطرائق الموضوعية النزعة في التعرف على الشخصية :

لقد ذكرنا المناهج الذاتية في الكشف عن الشخصية ، ثم عرفنا انها ناقصة خاصة بسبب كثرة النواحي التي تبقى في الانسان مجهولة او مظلمة لا يدخلها الوعي والعقل . ما الحل ؟ ما هي الطرائق التي تجعل نظرتنا اكمل او انفذ ؟

يقينا إنه للتعرف على الشخصية لا غنى ابداً عن اللجوْ إلى المناهج الموضوعية من جهة ، ثم الى المناهج الاسقاطية من جهة أخرى[1] . هذه الأنواع الثلاثة تتساند وتتكامل لتعطينا النظرة الأشمل والأقدر للإنسان في اتجاهاته ، واغواره ، وشخصيته من حيث هي وحدة متميزةٌ بصفاتٍ خاصة وقدرات معينة على التكيف ...

لا تعتمد الطرائق الموضوعية على أقوال المفحوص بل على سلوكه . اي إنها تدرسه في مواقف معينة تتبدى فيها ميوله ، وسماته الشخصية ، وخصائصه وحاجاته . وهكذا قد

(١) الطرائق الاسقاطية في اكتشاف الشخصية واللاوعي موضوع مستقل .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ندرس شخصاً دون أن نجعله ينتبه لذلك . وقد نقيس بعض العمليات الفيزيولوجية في جسمه ، أو قد نجعله يقدر بنفسه قيمة بعض النقاط والمواضيع كي نتعرف على خصائصه ومعدنه .

٧ ـ طريقتك في الكلام والتأشير والمشي والأكل والكتابة ... :

من المناهج الموضوعية للتعرف على الشخصية أخْذُ عيّنة من كلام المفحوص ، أو من خطه ، أو من طريقته في المشي . هذا دون معرفته . ثم توضع هذه العينة مع غيرها . ويطلب من هذا تحديد خصائص كل عينة وواصفاً شخصية صاحبها . من الثابت هنا ، ان الشخص نادراً ما يتعرف على صوته ، او على طريقته في المشي . لذلك فانه ربما يعطي لصاحب الصوت سمات ومزايا شخصية تقرب كثيراً من الواقع . ومن الطريف هنا ان الكثيرين يحددون خصائصهم هم ، من حكمهم هم على اصواتهم ، او على مشيتهم ، التي تكون قد قُدِّمت اليهم على انها لآخرين مجهولين . هنا يقول المرء عن نفسه ما لا يقوله عنها في الحالات العادية . إذْ هو لا يخشى هنا شيئاً ، ولا يحاول إخفاء شيء ؛ نظراً لأنه يظن انه يحكم على آخرين ، ولا يعرف انه يحكم على شخصيته من خلال صوته أو مشيته . ونحن هنا نبسِّط ولا نفصّل .

٨ ـ خلاصة سريعة :

لعل احسن خلاصة هي التنبيه الى ان الشخصية أعقد موضوع في علم النفس ، وانها غرضُ شتى ميادين ومذاهب هذا العلم . ومن جهة ثانية فان طرائق التعرف عليها مهما تنوعت فعليها البدء بالمناهج الذاتية .

اننا نتعرف على الشخصية بان نستمع إلى تاريخها ؛ أو بان جمع معلومات عنها ، أو بان ندفعها للاستبطان . لكن ذلك خطوة وان كانت أساسية ، فيجب أن تكملها طرائق موضوعية ، وطرائق الاسقاط النفسي ... وتلك الأنواع ضرورية لفهم شخصية الانسان في سلوكه اليومي ، وفي صحته النفسية ، وفي الاضطرابات النفسية والعقلية . المعرفة قوة ؛ ومتى عرفنا كوامن وأغوار شخصية انسان ما نستطيع أرشاده في عمله وفي مسلكه وفي سلامته وانفعالاته . وهكذا يهدف علم النفس دائماً لخدمة الانسان ، وتحسين اساليب التكيف مع الوسْط ليعيش أسعد واقدر .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

نحو المدرسة العربية
في علم الاجتماع وعلم النفس

لعلّ علم الاجتماع من اكثر « العلوم الانسانية » التي نالت حظوةً مرموقة في فكرنا الراهن . ليست اسبابية ذلك مجهولة ، ولا هي كامنة . فهناك الجامعات والمعاهد وحتى المؤسسات التي كرّست لذلك العلم مجالات ، وفسحت له ارضاً ؛ وهناك ايضاً طبيعة مجتمعاتنا الآخذة في التطور ؛ تُضاف هنا ايضاً رغبة الباحثين في دراسة موضوعات مجتمعية هي بالفعل غنية ورائجة ... وإلى جانب التملّق الذي يختص به علم الاجتماع ، او تلك الصفة لهذا العلم التي تدعونا اليها وتشدّنا نحوها ، نجد ان الكتابة في الحادثة الاجتماعية تستدعي ـ بحكم الترابط الحيّ للظواهر الاجتماعية ـ مجالات وعلائق تنتمي للفكر عامة ، وللفعل السياسي ، وللنظر المستقبلي .

والكُتّاب في مجال المجتمع والحادثة الاجتماعية طموحون ، فمن السهل أن نلاحظ ـ وراء عملهم المنصب على ما هو اجتماعي ـ وجود فكرةٍ مسبقة طموحةٍ هي إعطاءُ احكام على المجتمع والحضارة أو على التفلسف . إنّ فلسفةً غير ظاهرة للعيان تقود معظم الابحاث في ميدان العلوم الاجتماعية ؛ وتختفي ايضاً طموحات سياسية ، ونظر في السلطة القائمة . ومن الممكن أيضاً التقاط الفكر الأجنبي المتبوع منهجاً ، وقصداً ، واهدافاً واعية أو غير واضحة . هنا نبلغ نقطةً جوهرية هي تضارب التوجّهات في دراساتنا الاجتماعية ؛ فالاختلافات لا تعود الى تنوّع فكر الباحثين وغنى مناهجهم بل الى الارتباط الفكري بين الباحث والمدرسة الاجنبية (او السلطة الاستعمارية) التي يتبعها بلده . فالدارسُ في اميركا ، او المعجب بسلطانها ، والدارس في فرنسا أو المرتوي بلغتها ، يعودان الى النبع الأميركي هنا ، وإلى النبع الفرنسي ؛ هناك عودةٌ حتمية أو إرغامية . سنحاول ادناه ملاحقة تياراتٍ عبّرت عن ذاتها في دراسات للمجتمع والحضارة ، وسنلاحظ اننا لا ننتمي إلى مدرسة عربية محددة في علم الاجتماع أو في علم النفس الاجتماعي او في الفلسفة . اننا نستهلك ، اننا نأخذ المنهج والتوجّه ، دون أن ننصبّ على انتاج المنهج المستقل والتوجّه النابع من واقعنا ، ولا مِن أملنا بمستقبل متحررٍ قادر داخل « حضارة التكنولوجيا ومواكباتها الفكرية » أو داخل « الذمة العالمية » للعلوم الاجتماعية راهناً .

يهيّء تقديمُ تياراتٍ دراسية في علم الاجتماع فرصاً لتقديم آراء ، وإظهار افكار . ومنذ البداية نستطيع القول بثقة : إنّ القطاع الاجتماعي في الفكر العربي غنيّ (إخوان الصفاء ، الفارابي ، ... ، المقريزي ...) ؛ وإنّ مفكّري القرن الماضي هم مفكرون في المجتمعيات (علم المجتمع) ؛ وإنّ فلاسفتنا والاصلاحيين هم فعلاً « أهل نظرٍ اجتماعي

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ومجتمعي»؛ وإنّ الطامح للكتابة في الفلسفة اليوم أو الطامح لان يكون فيلسوفاً يجد أنّ الطريق الأوحد يبدأ من النظر في « المجتمع والجماعة » .... ونود الاشارة ، بَعْدُ أيضاً ، إلى انّ الفلسفة عندنا اغتنت من الدراسات الاجتماعية ؛ وذلك اكثر من الانتفاع من البحوث النفسانية . وبكلامٍ مختلف ، فان الذين رأوا الفلسفة مرتبطة بعلم الاجتماع هم ، في بلدنا ، اقدر واكثر من الذين رأوا في علم النفس مدخلاً وباباً الى الفلسفة . وهنا نسجل ، بسرعة ، انّ علماء النفس (كعلماء الاجتماع) ما يزالون يبحثون عن نهج مستقل ، أو عن مدرسة يشار اليها على انها مستقلة نابعة من الواقع والتراث والتطلعات . وفي ذينك الميدانَيْن ما زال الأمل قائماً ، وما زال السعي عن الاستقلال الفكري سعياً متأثراً بالتبعية او بالاستقلال السياسي الاقتصادي لارادة المجتمع .

نحتاج للخَلْق والايجاد.وأعمالُنا ـ في معظمها او في أسحقيتها ـ تطبيقيةٌ لمناهج اجنبية ، وأخْذٌ ، ونقْل ، وترجمة . انها إعدادٌ ، وليست عملاً نظرياً أو صناعةً « أهل النُّظَرِ » المتخصصين المكرَّسين . الدارسون عندنا مدرّسون ، أو موظفون رسميون ، أو باحثون عن المال بواسطة العلم . ولا قساوة ، فلا وفاية ولا كفاية في مؤسساتٍ ومعاهد أو مراكز بحوثٍ تحوّل وتضع القواميس والندوات والمجلات .

ان الشكاية من عدم وضوح الرؤية النظرية ، أو من تخلخل النظرية ، في علم الاجتماع (أو في علم النفس أو في الفلسفة) شكايةٌ ليست خاصة بنا . وفي قعر تلك الاسبابية للاضطراب اضطرابٌ في القاعدة المادية للمجتمع ، وتخلخلٌ في الاستقلال السياسي الاقتصادي للارادة الجماعية وللنحن . وما زلنا في منتصف الطريق ، فدراساتنا يلزمها :

أ /**الاتساع** : بحيث تطال البنى ، والتغيرات ، والصراعات ، والطبقات ، والقطاعات .

ب /**الاعادة والتنقيح** : بحيث تتراكم المعرفة النافعة ، وتتجدد نظرتنا الدينامية إلى الوقائع .

ت /**التوحيد** : بحيث لا تبقى الدراسات اقليمية أو تجزيئية ، وجزئية أو قطرية أو مقفلة فاقدة الاتجاه والغاية .

ث /**التعاون** : بحيث يقوم بالأعمال المَسْحية الميدانية آلافُ المتخصصين ، ومن ثمت يأتي الفرز والجدولة والاستنتاج .

ج /**الانرساخ والانفتاح** : بحيث تكون منغرسة في الواقع للجماعة وفي تاريخها ؛ ومطلةً منفتحة في الآن عينه على التيارات الكبرى في الفكر للإنسان أو في الحضارة التكنولوجية الراهنة بمواكباتها الفكرية وروحها العلمية الدقيقة .

* * *

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

إذا صدق تحليلنا الذي يرى التراحم قيمةً أولى في الفكر العربي الإسلامي ، قيمة كبرى بل الأكبر ومكوِّنةً من الاخوة والمساواة والمحبة ، ومجتافةً للاحترام والعقلانيات والعاطفيات ، فانها قد تصلح ايضاً ـ فيما نظن ـ في ميدان النقد. هنا نقول إنّ الاحترام ، وهو مَظهَر للتراحم ، عاطفةٌ عقلية او عقل عاطفي. وبذلك فالاحترام طريقةٌ معرفةٍ ، وأسلوبٌ في الفهم وفي الشرح والتناول الفكري . وتلك طريقةٌ تُظهر السيئات ، ولا تُخفي أو تحجب الحسنات .

كلمة جمّاعة : في خصائص علم الاجتماع العربي الراهن :

الكلام عن « مدرسة » عربية في علم الاجتماع ، او في علم النفس،كلامٌ حماسيّ يؤوب الى مشاعر تقدير الذات للذات أو الى مشاعر بالكرامة وما الى ذلك مما يوفر تكييفاً (قد يكون سيئاً أو ناقصاً) مع « الذمة العالمية » للعلوم في الحضارة الانسانية الراهنة . ربما لا يكون وجود مدرسة عربية في الفلسفة ، أو في العلوم الاجتماعية ، وجوداً ضرورياً . فكثرةٌ من البلدان التي تُعدّ في طليعة « الامم المتحضّرة » لا تتميز بمدرسة مستقلة ، ولا تجد حرجاً في انعدام ذلك عندها . لكن ذلك ليس موضوعنا . فقد بحثنا تلك النزعة بصدد الكلام عن مدرسة عربية في علم النفس تكون مساعداً لقيام فلسفة خاصة بالعربي توفر له اطمئناناً ، وشعوراً بالرضى عن الذات وعن النحن .

من السويّ ، في البداية ، أن نرى دراساتنا الاجتماعية تعود الى الاتجاه المادي الجدلي والتركيز على الصراعات ، أو الى الاتجاه البنيوي والوظيفانية ، أو الى الاتجاه الذي لا يتقيد باتجاه ولا بنظرية بقدر ما يوفّق ويلفق عن وعي تارة او تسهيلاً للدراسة وبدون وضوح تارات أخرى كثيرة . وذاك التقسيم هو الذي نجده في مجال الفلسفة حيث الثنائية الغليظة بين التيار المثالي والتيار المادي ؛ وذاك ما نلقاه ايضاً في شتى العلوم الانسانية ، وفي النظر للعالم ... هنا ، اذن ، الخاصيةُ الاولى لعلم الاجتماع العربي وهي انه لا ينتمي الى اتجاه واحد وحيد هو كافٍ نافٍ ، وقانونٌ شامل وثابت . وبذلك نقول إن المدرسة العربية في علم الاجتماع تتصف بانها ليست مقيدة الى اتجاه واحد ؛ فهي كالمتخبط او كمن يظن نفسه حراً في اتباع ما يشاء وهو في الحقيقة مربوط بسلاسل لا فكاك له منها .

بكلمةٍ ، اوضح أيضاً ، ان مدرستنا ليست مدرسة ؛ انها مجموعُ دراساتٍ في علم الاجتماع : منها التجزيئي الاقليمي ، ومنها الجهوي والمحلي ، ومنها ، ومنها ... وتلك الدراسات مشتتة ، وهي تابعة (للماركسية او للمتأمركة) .

وذاك السير في أثلامٍ حرثتها التياراتُ الغربية (الماركسي منها ، والاوروبي ، والاميركي) هو سبب ونتيجة معاً ؛ وهو يوضح لنا قضية الدراسة التوفيقية او الدراسة التي لا تقوم على نظرية مستقلة أو خاصة ، وهذا يعزز الاستناد الى الفكر الاجنبي ، ويُبقي فكرنا

في حلقة مفرغة : يأخذ عن الاجنبي ، ويعزّز داخل ذاتنا الأجنبيَّ بذلك الأخذ . ومن هنا ايضاً ، كسببٍ او كنتيجة معاً ، ان علم الاجتماع عندنا غير متميز بخصوصيات ، ولا يحمل سمات الواقع وتطلعات المجتمع في التحرر والانعتاق والوحدة . ان دراساتنا الاجتماعية مرتبطة بواقعنا ؛ لكن علم الاجتماع العربي غير ملتصقٍ.ولعلنا اتبعنا شيئاً من تلك الطريقة في تقديم تياراتٍ ندرسها او سبق أن درسناها ، وان بقساوة مقصودة ، هادفين لاستكشاف المنهج في ابحاثنا الاجتماعية ونقد المجتمع وأنماطه وعلائقه(*) .

(*) ما قلناه هنا عن موقع علم الاجتماع [المجتمعيات] في الفكر العربي الراهن يقال ايضاً ، بلا فروقات كثيرة احياناً ، عن علم النفس [العلمنفس ، النفسانيات] .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

في سبيل تعميق التجريب وروحه :
في المنهجية وإعمال النظر العقلاني

١ ـ تعدد ميادين علم النفس وتنوع طرائقه :

علمُ النفس متعدِّدُ الميادين . لقد دخل ميدان الطفولة فجاء علم النفس الطفلي بخيرات لفهم الطفل والولد ؛ ودخل ميدان المرَض فتولد الطب النفسي والعقلي ؛ ونّجم أيضاً علم النفس العياديّ . كما إنّ علمَ النفس طاول مجالاتٍ أخرى كالاجتماع ، والحيوان ، والصناعة ، والمهنة ، والحرب ، والدعاية وما الى ذلك ... إنّ مجالات علم النفس كثيرة ؛ وحيثما دخل هذا العلم نفع بتوضيحه للتكيّف ، والسلوك ، والدوافع ، والمعوّقات . كما ينبغي عدمُ إغفال تعدّد مذاهبه ؛ فالواقع انّ النظريات النفسانية كثيرة ومتنوعة . وما دام علم النفس جَمّ المناحي أو المجالات ، غزير النظريات، فما هو منهجه بل مناهجه ؟ ما هي الطرائق العلمية التي يحتذيها في دراساته ومباحثه ؟

٢ ـ الطرائق الذاتية والطرائق الموضوعية :

من المناهج النفسية المعروفة هناك المناهج الموضوعية التي تقوم على الملاحظة ، والتجريب على ما هو ظاهر أو على السلوك الواضح للانسان . اما المناهج الذاتية فتستند ، في الأساس وعلى الأعمّ ، الى الاستبطان والانكفاء على دراسة الداخلي والعنديّ وما هو ملاحظة للحادث النفسي الشخصي .

إن هذا التقسيم قديم ، ولا داعي للبحث في هذه المناهج بشكل عام . لكن تقسيمها على هذه الشاكلة المعروفة ربما هو قاسٍ اولعله تعسّفي : ذلك ان تصنيف المناهج النفسية الى ذاتية وموضوعية هو تصنيف قاس أو جازم . والحقيقة انه يجوز التوفيق بينهما بسبب أن كل صنف يستلزم بل ويلجأ الى الآخر لجوءاً اكيداً ونافعاً . وفي الواقع فإن الاحداث النفسية والمناهج الذاتية يجب أن تدرس بقدر كبير من الموضوعية . ثم من جهة اخرى ، كل المناهج الموضوعية تنطوي على بعض الخصائص الذاتية . والتجريب قد أخذ يطغى في كثير من المجالات والميادين . وبالفعل فإن التجريب نجده اليوم في شتى قطاعات علم النفس والعلوم الانسانية كافة .

٣ ـ المنهج التجريبي :

التجريب هو المنهج الطاغي ، وأشهر منهج في علم النفس . ما هو وكيف يُحتذى ؟ ما خدماته ونقائصه . ذاك ما ندرسه هنا بطريقة ميسَّرة . ومنذ البداية نقول بثقة يكون المنهج

تجريبياً اذا لجأ العالم النفسي ، لجوءاً فعلياً ، للقيام بتجربة أو تجارب منظمة ومحددة في المختبر أو في الميدان ، على شخص أو على تلاميذ مثلاً أو ما الى هذا كله . ونقول أيضاً ان علم النفس التجريبي هو تلك الاختبارات والروائز (tests) المعروفة في علم النفس . هناك مثلاً اختبار الكشف عن الشخصية ، أو تلك الاختبارات التي تساعدنا على انتقاء الأقدر والأذكى أو الأمهر في القدرات النفسية العقلية والحركية . لكن هل هذا هو المنهج التجريبي أو علم النفس التجريبي ؟

إن علم النفس التجريبي هو النتاج الذي يقوم على المنهج التجريبي . والمقصود بالتجربة هنا هو النوع العلمي والمُمَذْهَب ، لا المعنى الشائع أو العَرَضي . من هنا تتبع الاجابة على سؤالنا اعلاه فنقول : ان الروائز والاختبارات هي وسائل يتّبعها علم النفس التجريبي ، وليست هي هذا العلم . ان الاختبارات النفسية هي احدى الطرق المستعملة لمعرفة الفروق في القدرات والمهارات بين الأفراد .

٤ ـ مراحل المنهج التجريبي :

إن ميدان علم النفس التجريبي هو غير المنهج التجريبي ؛ والاختبارات النفسية هي احدى تطبيقات ذاك المنهج فقط . لكن هذا المنهج في تاريخه وخطواته هو الآن الموضوع . والآن نقول أن الفرنسي كلود برنار (Cl. Bernard) يعتبر أول من حلل المنهج التجريبي ، وحدد تمرحله . فكيف نلاحظ في المنهج التجريبي ؟ ان الملاحظة العلمية هي هنا المقصودة ، طبعاً . وهنا يتوجه الاهتمام صوب ظاهرة معينة تَوَجُّهاً منظّماً ، أو بشكلٍ مذهبي ؛ بل وحتى بطريقة عَرَضية أحياناً قليلة . الملاحظةُ هي تَتَبع ورصد وقراءة للمتغيرات ، أي لاحوال الظاهرة المنوي درسها أو التي تجذب اليها الدارس . بفعل الملاحظة يتكون راي معين ، أو مجموعة افكار . وهكذا تتم صياغة فرضية تجمع هذه الأفكار حول العلاقات التي تقوم بين الحوادث والوقائع التي كانت موضوع الملاحظة .

وإذن فصياغة الفرضية هي المرحلة الثانية . لكن الافتراض وإن كان خلْقاً أحياناً ، فهو في معظم الحالات ظنون غير مؤكدة كما يدل عليه اسمه . وكثيرون يلاحظون ، ثم يفترضون فيدلون بآراء قيّمة . لكن المنهج التجريبي لا يكتفي بذلك ؛ ولا يقبل الا بأن يخضع هذه الآراء للتجربة . ان الفيلسوف أو الشاعر أو المفكر يلاحظ ويصوغ ملاحظاته وأحكامه في نسق فلسفي ، أو في قصيدة ، أو في كتاب ادبي وما أشبه . أما العالم النفسي الذي يطبق المنهج التجريبي فانه يذهب الى أبعد مما يذهب اليه الفيلسوف أو الشاعر أو المفكر . إنه يسعى لأن يثبت عملياً وعلمياً افتراضه وآراءه . والمنهج التجريبي متميز بكونه يهدف لإظهار حقيقة الراي المفترض أو بطلانه . لا بد من أن تظهر العلاقات المفترضة بين الوقائع التي كانت موضع الملاحظة ـ على انها بالفعل كما افترضت ... يجب أن يثبت تجريبياً صحتها . ولعلنا لن نخطيء إذا لخصنا اهم ميزة لهذا المنهج بالقول انه يلجأ للتجربة بالمعنى المعروف في العلوم الطبيعية . إنه يلجأ للتجريب الفعلي في مكان أو زمان

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

معين ، وبذلك فهو لا يقوم على الخبرة الشخصية . فليست القضية هنا حالة ممارسة ، إنها تعود الى التجريب المقصود والمنظّم . ونسارع الى القول بأن تجريب فرضيةٍ ما يعني إمكانية التكرار لتحقيق هذه الفَرَضية ، والتثبت من سلامتها ساعة نشاء . بعبارة اخرى ، إنّ النظري هنا يخضع للاختبار، ونستطيع التثبتَ من صحة المباحث الفكرية المجردة . بعد ذلك كله نستطيع صياغة قانون عام ينظّم العلاقات بين الحوادث التي لاحظناها ، ثم افترضنا فـهماً خاصاً لها ، ثم تأكد لنا صحة هذا الفهم . ويوضح ذلك بأن التجربة تتميز بكونها قابلة للتكرار ، في الزمن أو المكان الذي نريد ، وعلى يد القادر ممن يريد . ما تعطيه التجربة هو عام وشامل ، نتاجها قانون . في علم النفس وفي سائر العلوم الانسانية يختلف الوضع الى حد ما عنه في العلوم الطبيعية .

٥ ـ تجربة على النسيان :

لناخذ النسيان مثلاً ونخضعه للمنهج التجريبي!!! يلاحِظ العالم النفسي العلاقات بين هذه الظاهرة وبين الراحة ،ومن ثمةيقيم فرضية ما يخضعها للتجريب بغية التثبت منها . على هذا فقد أعطى أحد العلماء لائحة من كلمات بلا معنى الى ثلاث مجموعات لحفظها غـيباً . بعد ساعة من الراحة طلب من كل مجموعة أن تعود كرة أخرى الى حفظ اللائحة ذاتها . المجموعة الأولى وكان افرادها احراراً في أن يرتاحوا كما يشاؤون ، حققوا وفرا في إعادة التعلم بمعدل ٤٩٪ . والثانية التي كان أفرادها يحفظون لائحة أخرى ، لم يحققوا وفراً يزيد عن ٣٨٪ . والطريف في الأمر أن أفراد المجموعة الثالثة الذين كانوا قد اخضعوا للتنويم ، وفّروا ٦٣٪ من الزمن .

إنّ الذين كانوا في راحة تامة هم الذين تفوقوا . والذين انصبوا على عمل اخر بقوا في الدرجة السفلى . من هذه التجارب يصوغ العالم النفسي قواعد للتعلم وللنسيان . ومن هذه القواعد أيضاً ينتفع علم النفس التطبيقي . بعبارة أخرى ، من هذه الثوابت العلمية والمجرَّبة يفيد علم النفس الصناعي والمهني وشتى المجالات العلمية الاخرى .

٦ ـ أدوات نفسانية :

يلجأ المنهج التجريبي الى أدوات نفسانية وفيزيولوجية . نذكر هنا آلات تسجل دقات القلب، وردود الفعل العضوية الداخلية، والجلدية. هناك مثلاً آلة كشف الكذب التي،برغم أخطائها أحياناً ، تبقى ذات نفع . ان المذنب لا يستطيع اخفاء انفعالاته الداخلية، وبذلك تسجل الأجهزة ما ينتاب تنفسه وقلبه ونبضه من جهد لضبط تاثراته ...

توضع مسجلات الانفعالات على صدر المتهم وعلى يديه . ثم تطرح عليه اسئلة تتعلق بالتهمة الموجهة عليه . تزداد دقات قلبه ، ويتأثر تنفسه بل وجلده أيضاً عندما تصل الأسئلة الى موضوع التهمة . الأجهزة تلتقط ما لا يظهر للعيان . لنقل انه مجرم مثلاً . انه

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يخفي انفعالاته هذه . يقدر الكثير من المتهمين على المحافظة على رباطة جأشهم مهما كان حرج موقفهم . من المعروف أن العديد من المذنبين أو المجرمين يبدون شجاعة تظهر عليهم واضحة . في سعيه لاخفاء الحقيقة ، يبذل المتهم جهداً داخلياً . ذلك ما تلحظه الآلات فقط . الآلات في علم النفس متعددة ، والمختبرات النفسانية في بلدنا هزيلة .

٧ ـ مناهج تجريبية اخرى :

سبق أن ذكرنا الروائز ؛ وهناك أيضاً التحقيقات الميدانية وهي معروفة في الميدان الاجتماعي خاصة . وبعد فهناك أيضاً المناهج الاحصائية والرياضية . أخيراً ، أن المنهج المقارن هو أهم وأشهر التقنيات والوسائل التجريبية . وهو اساسي ، لكنه ليس الوحيد ففي علم النفس طرائق أخرى . هناك بشكل خاص المنهج العيادي (الاكلينيكي) . الاهم هو ان علم النفس خطا خطوات جريئة وواسعة في الميدان العلمي بواسطة المنهج التجريبي .

٨ ـ حسنات ونقائص :

إنّ الكثير بل ومعظم مجلوبات علم النفس هي من نتاج هذا المنهج . فبفعله ننعم اليوم بكثير من خيرات علم النفس وأضوائه التي جعلتنا نفهم سلوك الانسان ، والطفل ، والمريض النفسي ، والمريض العقلي ... خدماته عميمةٌ في ميدان الصناعة والمِهن والعديد من المجالات التطبيقية . لكن هل نستطيع التجريب على الانسان ؟ إننا نرى ببساطة صعوبة ذلك . لا نقدر أن نعرف تجريبياً تأثير التجويع مثلاً على الوظائف النفسية والعقلية . وكذلك فإن دراسة الدوافع والحاجات،أو الدراسات الوراثية والكثير الكثير،غير ممكنة الإجراء على الانسان.من هنا اللجوء الى المنهج المقارن : قد ندرس على الحيوان تأثير الابقاء مدة طويلة في غرفة مظلمة مثلاً . والمهم أن المنهج التجريبي وان أدى خدمات ومجلوبات لعلم النفس ولفهم سلوك الانسان ، فإن نقائصه تبقى ملحوظة . وباختصار فإن سبب النقائص هنا هو كون الدراسات التجريبية تبقى تجزئية . انها لا تأخذ الانسان ككل . لا تأخذه من حيث هو هو وحده كلية ديناميكية ومنظمة . يعني هذا إذن أن المنهج التجريبي يُجَزّىء ، ويعزل ؛ ثم انه وَضْعٌ للانسان في موقف اصطناعي . إنّ الدراسةَ الحقيقية لنفسية الانسان تكون أكمل إذا جَرَت في الوضعية الطبيعية للفرد . ثم ان المنهج العيادي يأتي سنداً ومكملاً لخدمة الانسان في مساعيه للتعرف على سلوكه في الحقل النفسي والاجتماعي .

٩ ـ امثلة بسيطة على التجريب في علم النفس :

إذا اضاء النور الاحمر فعليك ان تجيب بكلمة تُعَيَّن لك مسبقاً ؛ وإذا ظهر النور الأخضر فبكلمة اخرى . اما إذا أضاء الأصفر فبكلمة ثالثة . وقد تستعمَل حركة معينة عند كل لون من النور . وفي حالات اعقد يُطلَب من المجرَّب عليه أنْ يقوم بحركةٍ محددة ويتلفظ بكلمة معينة رداً على مثيرات تحدَّد مسبقاً .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

علمَ النفس الحيواني

بدأ علم النفس الحيواني في حالاته الأولى عند اليونانيين بأشكال بسيطة . كانت هناك ملاحظات حول سلوك الحيوان ؛ الأليف منه خاصة . وقد أُخذ سلوك الحيوانات على أنه شبيه بالانساني . هنا يُعَدّ أرسطو أكبر العقول اليونانية التي عملت في ذلك المجال ؛ وبقي أقواها أو المفكر الأبرز حتى مجيء دارْونْ واختراع المجْهَر [الميكروسْكوب] .

لا شك في أنّ النظرة التاريخية التي تبدأ باليونان ، ثم تقفز إلى العصور الاوروبية القريبة (الثامن عشر وما بعده) هي نظرةٌ تجعل اوروبا في المركز والأساس ، والعرق الأوروبي في المكان المتميز والمكانة التي تنفي جهود الأمم الأخرى بل وتغفل وجودهم عينة .

يُعرّف الجاحظ ، في تراثنا العربي ، كعلَم اعتنى ـ من جُمْلة ما اعتنى به ـ بدراسة سلوك الحيوان . ومن المعروف أنّ الجاحظ اتّبع في عمله ذاك طرائق تُعدّ حتى اليوم نافعة صائبة بل وما تزال هي النافعة الصائبة . فقد قَمَّش معلومات ، وجمع ملاحظات ؛ وكذلك فإن كاتبنا كان يمارس التجريب ، وله في هذا المنهج باعٌ وامثلة كثيرة . ويُذكرُ من المناهج التي قادت كتابات الجاحظ منهج التشكيك في المعطيات والمعارف الشائعة . والذي يثير احترام العلماء اليوم هو الموقف الذي كان للجاحظ إزاء أرسطو . لم يأخذه ابو عثمان كثقةٍ ، ولا اعتبره سلطة لا تنازَع . فقد انتقد اليونانيَّ بشدة ، بل وبسخرية من بعض افكاره في ميدان دراسة سلوك الحيوان كما في ميادين أخرى . وحتى لا نُكثِر هنا أو نُطيل فإن موقف الجاحظ من أرسطو هو ما يجب أن نتّبع في أيامنا هذه إزاء الفكر القادم من الغرب أو من بلاد أخرى ، وهو أيضاً ما كان يجب أن يكون فيه فلاسفتنا القدامى والعلماء .

يلاحظ أن الجاحظ كان يدرس الحيوان انطلاقاً من مفاهيم أو أُفهومات خاصة بالانسان . وبذلك المعنى فإن الجاحظ كان يُسقِط مصطلحات بشرية على الحيوانات ، فيرى وعياً عند الحصان او الهرة وما أشبه . وكذلك فقد كانت نظرته للحيوان على انه شبيه بالانسان . وتلك النظرة التشبيهية ، والنظرة الغائية أي التي تجعل من سلوك الحيوان قاصداً إلى هدف معين أو متوجهاً نحو مقصدٍ مُسْبَق وعن وعي وتصميم ، ليستا نظرتَيْن نابعتين من التجربة والمعرفة السليمة الاختبارية .

* * *

ـ لمحة تاريخية ، ما قبل المدرسة السلوكية :

قبل تطبيق المناهج العلمية ، واستعمال الآلات ، على سلوك الحيوان كان الشائعُ هو

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

فهْمُ ذلك السلوك بشكلٍ قصصيّ . كانت تُجمع حكايا ، كما سبق ، متعددة عن « ذكاء » الهرّ ، أو عن « وعي » الحصان ، ودهائه ، واستحسان تصرفاته الناضجة القريبة من العواطف والانفعالات البشرية لدى بعض الحيوانات الأليفة . فمثلاً كان يُعزى لهذه حب الاستطلاع ، والاحساس بالذنب بل وحتى الاحساس بالعدالة او المطالبة بها .

جَرَى الانقلاب على تلك النظرة بواسطة العالِم مورْغانْ ، الذي هو أوّل من طبّق المناهج التجريبية الصِرفة في دراسة سلوك الحيوان . ثم أتى من بعده : لوبْ ، الذي بحث في الانتحاءات أي حيث هذه النبتة تتجه نحو الشمس بينما تَنْتحي الأخرى صوب الأرض أو النور او الماء ...وبعد ذلك أتتْ المدرسة السلوكية (السلوكانية) التي طبّقت على الانسان المناهج عينها المطبّقة على الحيوان .

ـ من خدمات علم النفس الحيواني لدراسة سلوك الانسان :

لقد قدم علم النفس الحيواني خدماتٍ جليلةً لفهم سلوك الانسان . نحن نستطيع أن نطبّق على الحيوان ما لا نقدر عليه في دنيا الانسان . ذلك مثلاً ما يحصل عند بحث وظيفة اللحاء الدماغي : إذْ يسهل إزالة قشرة (لحاء) الدماغ لدى الحيوان دون أن يموت ، ثم يدرس تأثير ذلك في تعلّم هذا الحيوان وسلوكه العام . من جهة ثانية ، تحليل السلوك الجنسي ، أو دراسة دور الوراثة والبيئة في تكوين الشخصية ، فعِلٌ أسهل على الفئران بسبب أننا نجري تجارب ، ونقطّع اعضاء ، ونُصوِّم او نُقيد التغذية بل ونلغيها لملاحظة النتائج . مثل تلك التجارب تُزاول على الحيوان فقط ، ومن ثمّ توضع محصلة البحث في خدمة علم النفس العام ...

* * *

يقول أحد علماء النفس : إن علينا عدم التعجب او الاستياء عندما نعرف الحقيقة بأن الانسان يتعلم وفق القوانين عينها التي يتعلم بها الحيوان . يعني ذلك أن قوانين التعلم عند الحيوان هي نفسها الموجودة عند الانسان : فما يصدُق هنا يصحّ ايضاً هناك . يُستدعى هنا ، باختصار وكمثال ، ان الشمبانزي استطاع أن يبلغ بنان الموز المعلّق في شجرة ، بأن يقف على صندوق أو بأن يستعمل العصا في سبيل ذلك . وذاك هو أذكى الحيوانات بلا شك : انه يحل المشكلات بلا تعلّم سابق ، ويبلغ هدفه باستعمال أدوات معقدة : كأنْ يشدّ اليه حبلاً معلّقاً به طعام ، أو يوصل قضيبيْن بعضهما ببعض ، أويضع صندوقاً فوق صندوق كي يرتفع فوقهما ويبلغ من تحت الطعام المعلّق في الأعلى .

يبقى نافعاً أن نلمح الى حالة الاطفال الذئاب : في سنة ١٧٩٩ وجد ثلاثة صيادين طفلاً في حوالي الحادية عشرة من عمره ، متوحشاً : يعيش كالحيوان ، لا يتكلم ولا يقوم

حتى بالأعمال البسيطة الخاصة بالانسان . ولم يستطع الطبيب في مدة خمس سنوات أن يعلمه سوى القليل من الكلام والكتابة . وهناك ايضاً حالة مماثلة لطفلةٍ بين السابعة والثامنة وُجِدَت في أحد الكهوف في الهند ... يعني ذلك ان استحالة تعليم هؤلاء الاطفال اللغةَ سبَّبت استحالة جعلهم عاديين اسوياء من حيث السلوك البشري العام ، والاستجابة الحسية ، والتعبير عن الانفعالات ، الخ . أما لماذا استحال تعليم هؤلاء اللغة ، فموضوعٌ مغاير . خلاصته أن ذلك يجب أن يتم منذ السنوات الأولى ، وفي مجتمع بشري .

* * *

ميادين عديدة هي ، عادة ، تلك التي يجب ان يحرث فيها الكاتب العلمي العربي في التوعية الطبية ، والتثقيف العلمي ، والعمل في مجال تنوير الاذهان بالمعلومات المضبوطة التي يحتاجها المواطن وينتفع منها المتخصص .

إننا بحاجة إلى علم مقدم بثوب مقبول ويكون اغناء للرف العلمي ـ الطبي والصحي خاصة ـ في المكتبة العربية . الكتابات المقبولة عن الحيوان والغرائز ، المعروضة للناس ، قليلة إنْ على المستوى العام أَمْ على المستوى الاكاديمي . ونحن بحاجة الى كتب تثقف الجماهير بتقديم معلومات غريبة ، نادرة ، علمية وصائبة عن الحيوان لتزيل بعملية عكسية خرافات ومزاعم ، ونغني النفس بحقائق عن عالم تزداد يوماً فيوماً ميادينه وتفرعاته ، وتزيد أنواعه على المليون من المخلوقات الحية : هناك مثلاً ٨١٠/٠٠٠ نوع من المفصليات ، ٤٥٠/٠٠٠ من الحشرات ، ١٠٤/٠٠٠ من الرخويات ، ٢١/٠٠٠ من الديدان ، الخ ...

وعلى هذا فإن المؤلفين يحدثوننا عن تسجيل وليمة للضباع، وعما ينفسع الباحثون من معرفة اطباع الحيوان وتأثيراته في نوع آخر. كذلك فإنهم يخبروننا عن تجارب علمية أوضحت كيفية وامكانية كلب الماء على بناء السدود وهيئاتها ، كما اننا صرنا اليوم نعرف اموراً كثيرة عن اللغة بواسطة الذيول بين السناجب ومعنى اشارتها وصراخها ، وعن الأصوات الخفية على اذن البشر التي تصدرها بعض السلاحف ، وعن المادة الكيمائية التي يطلقها النمل لاجتذاب بعضه البعض . هذا الى جانب تجارب عديدة اخرى عن التواصل « اللغوي » بين الحيوانات ... وقد درس علمُ النفس الحيواني موضوعاتٍ عديدة مثل غرام الحيوان والعنف الجنسي عندها : لدى السلاحف والعصافير والسمك والحصان والكلب و ... ، و ... كلها مدروسة من وجهة علمية ، تقوم على أحدث وانضج التجارب المتعلقة بالموضوعة المطروحة . كذلك فإن ذلك العلم يبحث في « ذكاء » الحيوان وما يعزى لبعضه من اعمال تدل على وجود وعي [أو شعور] بل وعقل عملي . ومثل ذلك هو ما يورد عن القردة بأطباعها ، وعاداتها ، وطرائق عيشها أو ميزاتها . كما آن الهرة والكلب والحصان من « الشخصيات » الطريفة عند الكتّاب وعلماء النفس الحيواني .

الحقيقة أنّ علم النفس يؤكد وجود فروق بين ذكاء الانسان وما ينسب للحيوان على

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

انه عمل ذكي . يوضح ذلك التجربة التي قام بها العالم النفسي كيلّوغ وزوجته على طفلهما ادولف وصغير الشمبانزي « غُـوَا » ، الـذي ولد والطفل في نفس الزمن . تَعَلَّم الحيوان استخدام الادوات قبل الطفل ، كاستعمال الشوكة في الطعام مثلاً ؛ وكان هذا اقوى بنية ، بل ويستطيع تكثيف انتباهه لمدة أطول : يعني ذلك ان الحيوان كان يتفوق على الطفل الى ان بدأ أدولف يتعلم اللغة ، فازداد نموه العقلي ، وتخطّى امكانيات الحيوان الذي جمد ذكاؤه.اللغة هي اذن الحاجز بين الذكاءين ،وهي حمّالة الفكر والمفاهيم والمبادىء الذهنية التي تغني عن العودة إلى عالم المحسوس ، وتسمح بالانفصال عنه ، والتحليق في عالم الرمز والخيال والذهن . وقد اثبتت مباحثُ علماء النفس فعالية اللغة في القفز بذكاء الطفل ؛ فالمشكلةُ التي تُطلَّب لحلها وقتاً طويلاً تستلزم وقتاً اقل بكثير من الطفل عندما يكون قد حصل من اللغة ببعض الشيء البسيط الذي يجعله يعي المفاهيم والذهنيات ...

ليس من الجيد لنا ان نشدد على تبيان طبائع تظهر الحيوان وكأنه يعي.وهو نافع أَخْذُ الامر من جهة اظهار ما هو سلوك الحيوان جنسياً ، ومع نوعه ، وفي بحثه عن طعامه . والانفع ايضاً هو التصدّي للناحية النفسانية التي تدور حول الغريزة و « الذكاء » . فهنا اودّ ان اضيف انَّ علم النفس الحيواني يوضح لنا اختلاف نسبة الذكاء بين الحيوانات ، إذْ أنه اعدّ نوعاً من السلّم لها حسب ذكائها ، او على الاقل امكانياتها لحلول المشاكل والمواقف الصعبة الجديدة . على سبيل المثال ، تُعَدّ الدجاجةُ غبيةً بالنسبة للقط والكلب ، إذْ أنها امام الحب القائم خلف حاجز ذي ثقوب تهجم بغباء ، وبتكرار وتواصل ، على الحب ... ومع انها تصطدم بالحاجز ، فإنها توالي هجماتها الى أن يصادف أنْ تصل الى هدفها في إحدى قفزاتها ؛ فتبتعد عن الحاجز لتاتي الحبّ من جهة ثانية أسهل . ومع إعادة العملية فإن التعلم لدى الدجاجة اصعب مما هو عند القط والكلب اللذين يحلان نفس هـو المشكلة بسهولة ، وبعد محاولات أقل .

ان كتاباً ثميناً عن العالم النفساني للحيوان ، أو عن الغرائز عند الحيوان في بلدنا يُعتبر مدرسة ومكتبة : فهو مدرسة تعلم ، وتزيدنا معرفة بطبائع الحيوان وسلوكاته . وهو مكتبة بحكم كونه يلخّص لنا العديد من الكتب عن التجارب المجراة على الحيوان ، وطرائق استكشاف عالمه ذي الغياهب الدامسة . إنّ عملاً كهذا العمل نافع ومُثقّف لكونه يُبَسِّط العلوم ، وينشر المعرفة والنور وما يبني العقلية العلمية ، والبحث التجريبي ، والنظر اللاغائي واللاتشبيهي للحيوان بالإنسان .

* * *

في ختام هذا البَسْط لموضوعٍ نافع نرى أن علماء النفس انتفعوا كثيراً من الأبحاث والتجارب التي أُجريت على الحيوان ، ولا سيما على القرود او الحيوانات القريبة من

الانسان . وعلم النفس يجيز تطبيق الحقائق المكتشفة في عالم الحيوان لفهم بعض العمليات الفيزيولوجية والوظائفية والنفسية الاجتماعية عند البشري . وهكذا جرى في مجالات كثيرة مثل : كيفية نشوء العطش والجوع ، ودوافع الجنس والأمومة ، وما الى ذلك عديد من عمليات متقاربة عند الانسان والحيوانات العليا ... ولنتذكّرْ أن البحوث في علم النفس الحيواني ربما تساعد على تفسير ، وعلى فهم ، بنى أساسية في سلوك الانسان وشخصيته(*) .

(*) للمثال ، را : زيعور ود . سليم ، حقول علم النفس ، بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

التقليد طريقٌ موعِر و .. ذو مزالق

في حديث مبسَّط عن المحاكاة والتقليد ، في مجتمعنا إزاء المجتمعات الأنمى ، نبدأ القول بالاشارة الى ما لذلك من سلطةٍ على السلوك الفرديّ والاجتماعيّ . التقليد ارفع من المحاكاة؛ وأنْ يقلّد شخصٌ عملَ آخر هو أن يأخذه على أنه عملٌ صالح ومناسب ، او على انه من جهة اخرى شخصٌ أرفع أو أقدر .

يُفْهم التقليدُ في وضعه بين عدة مفاهيم نفسية اجتماعية مثل : الاقناع والاقتناع ، ..، مثل الايحاء والتعاطف ، أو التعاطف والتخاصم ، وما شابه وما شاكل . وفي حياتنا اليومية نلاحِظُ دون أدنى صعوبة كم نحن نقلّد . فكثيرةٌ جداً أعمالنا التي نقلّد فيها سوانا ؛ وقد نقلدهم تلقائياً وعفوياً ، أو عن وعي وارادة .

التقليد التلقائيُّ والأعمى ، اذا جازت التسمية ، موجودٌ بشكل واضح في عالم الحيوان . والمثل البارز هو ما يحصل في القطيع : يتوقف الجميع إنْ توقف واحدها ، ويسير جَمْعُها باتجاه سير واحدها،يتفق الكلّ في ردود الفعل التلقائية والآلية في حالات الذعر والمسير وما الى ذلك . بفعل المحاكاة هذه يتعلم الحيوان كالقرود مثلاً على القيام ببعض الاعمال التي نراها خاصة بالانسان . فيرقص او يقفز بانتظام على العصا او ما اشبه من حركات محاكاتية نجدها في ترويض الحيوان .

المحاكاةُ ، اذن ، هي التقليدُ في أدنى مستواه وحيث يكون الوعي والارادة مفقودتين. لكنها ليست خاصة بالحيوان وحده ؛ فنحن نجدها ايضاً عند الطفل ولا سيما من حيث تكرار الاصوات التي يسمعها من ذويه . فهو يكررها عن عدم فهم وبشكل آليّ . بذلك يأخذ اللغة واللهجة عن أهله . وبالمحاكاة ايضاً يكتسب الطفل الكثير من اللازم في تكوين سلوكه ، وبناء شخصيته .

كما نجد المحاكاة في بعض الحالات المرضية . فالمصابُ بالاغماء التيبُّسي يكرر ما يعمل أمامه من حركات ، أو يعيد الأصوات ذاتها التي تلقى عليه .الا أن هذه الحالة الباتولوجية المَرَضية ليست في الحقيقة تقليداً بالمعنى السابق . انها تدل على نوعٍ من الاختلاط الذهني ، واضطرابٍ في التنظيم للعمليات العقلية ووظائف الذهن العليا .

من السهل ملاحظة المحاكاة عند الابله والغبي والمعتوه ، اي عند ذوي الذكاء المنخفض عن المعدل . وكما تعودنا في ندواتنا هذه ، فلنحاول التفكير معاً في الموضوع . بعد التفكير يتبدى لنا ان الواحد منا وكل انسان سويّ يقلد تلقائياً وبطريقة آلية غير مقصودة . يحصل ذلك في حالات الكسل والاسترخاء وفي حالات التسلية والاحلام

اليقظوية. حاول أن تفسّر سبب تثاؤبك أو ضحكتك في بعض الأحيان. قد يتثاءب الشخص عندما يتثاءب من هو امامه ، كما قد تكون الضحكة او الابتسامة عائدة لنفس السبب . من اليسير ان تلاحظ المتفرج يضحك اذا ضحك البطل في السينما او المسرح ، وكذا يبكي البعض او يغضب اوتتوترا عصابه عندما يرافق الممثل في المه او في غضبه او في لحظات توتره.

من المهم هنا الاشارة الى انّ الانسان في الحشد اي في الجماعة ، يصبح مقلداً فيسلك ويتصرف ويفكر كما يفعل الحشد . وهكذا فهو يهرب اذا هرب الجميع ، ويركض اذا رأى الناس تركض ، ويخاف ويضطرب ان لاحظ اضطراب وذعر الحشد ان الفرد هنا يخضع خضوعاً تاماً للكل ، فيدمج سلوكه في سلوكهم، ويبدو وكأنه يتخلى عن وعيه وفكره ومنطقه لصالح وعي وفكر ومنطق المجموعة . بعبارة اخرى ، في تجمع ما في مكان عام ، في سينما او في الشارع مثلاً، سرعان ما تنتشر الانفعالات والاثارات . تخف سلطة العقل المفكر عند الفرد ، وتخف مراقبة هذا لنفسه ومشاعره فينساق .

تسري الاشاعاتُ في الحشود بسرعة . وهكذا يتقبل الفردُ ما يسمعه او ما يشعر به وما يقوله المجموع . وغالباً ما تسيء هذه الاشاعاتُ والاضطرابات للانسان وحتى للجماعة نفسها وللأمن ، وللسلامة العامة . والمثال هنا انّ حريقاً ينشب في مكان عام ، او ان خطراً ما يهدد مجموعة ، يجعل الحشد يسلك بفكر خاص ومنطق أهوائي يعني انّ الفرد يقلّد ما يرى ، ويفعل ما يفعله الجميع . وهكذا تدب الفوضى وتتدافع الجموع مما يؤدي الى صعوبة انقاذ الجميع ، والى اضطراب وذعر يجعل الفرد الواحد بلا فكر قادر على البحث عن الطريق الصائب .

يرى العالم في الاجتماع غبرييل تارْدْ انّ التقليد اساس المجتمع ، والمكوّن الاول للنظم والآراء والاعراف والأفكار، وانه ناقل وناشر الاديان واللغات والسلطات ، وانه في اساس النشاطات الاقتصادية والفنونية ، وما الى ذلك . كما يرى هذا الكاتب الفرنسي المتوفي في سنة ١٩٠٤ ان السلوك الاخلاقي او السلوك الاجرامي ما هو الا تقليد ومحاكاة . بمعنى انّ الجانح يقلّد غيره فيقع في الجريمة والسلوك العدواني . وهكذا فإن الوسط المنحرف ، او الرفيق الجانح ليس سوى تقليد لغيره . ففي المدينة مثلاً تكثر الجريمة والجنوح نظراً لسرعة انتشارهما في البيئة الشديدة الاختلاط .

ويُعطي تارْدْ أمثلةً كثيرة ، نعرفها اليوم بلا عناء ويقول : إنّ السلوك الجانح اكثر شيوعاً في المدن ، ومن المدن ينتقل الى الريف . كما يقلّده أبناءُ الفئات الاجتماعية الادنى عندما يجدونه في سلوك الفئات الأعلى .

إنّ في هذه الأحكام شيئاً من الصحة بلا شك . لكن خطأها هو المبالغة . فليس التقليد عاملاً وحيداً في تفسير المجتمع او الجنوح على سبيل المثال أو السلوك العدواني أو العنف وما اشبه [را : أدناه] .

ولقد تكلّم ابن خلدون عن التقليد فأصاب اذ يقول ان للاقتداء كما يسميه عدة

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

قوانين . فالانسان يقلّد الأرفع والمتغلب في العوائد والمذاهب ظناً بأن الكمال يكون للغالب . ومن جهة اخرى ، يتشبه الادنى بالأرفع في الملبس والسلاح وما الى ذلك من اشكال واحوال . وعليه فالابن يقلّد اباه ويتشبه به اعتقاداً منه بأن الكمال في ابيه . كما يحدثنا ابن خلدون في مقدمتة عن احكام مألوفة وشائعة عن الاقتداء فيخبرنا على سبيل المثال محللاً كيف ان العامة على دين الملك ، وان العرب في الأندلس بعد ان ضعفوا اخذوا بتقليد امم الجلالقة تقليداً في الشارات والملابس والعوائد والأحوال .

هنا نعود للقوانين التي وضعها تارد للتقليد او الاقتداء ، فنجده يقول بنوعين اثنين منها غير مجدد بما يقوله ابن خلدون . فالأسباب الأولى للتقليد منطقية ، أي عندما نختاره لأنه يكون نافعاً ويكون تجديداً . من جهة أخرى يسير التقليد من الداخل الى الخارج عند الانسان . ومثاله ان روح الدين او فكرة ما تنتشر قبل الطقوس والشكليات والمظاهر الخارجية . وهذا امر ملحوظ ببساطة إذْ نحن نرى أنَّ الفكرة تسبق العمل ، اي اننا نقلد المبادىء ثم الأعمال والحركات . ومن هنا فإن العنف والعدوانية والجنوح وما الى ذلك تدخل كأفكار وايحاءات قبل الخروج الى الظاهر وقبل الممارسة الفعلية . وأخيراً ، فإنه من المعروف أنَّ التقليد هو دائماً من قِبَل الأدنى باتجاه الأرفع منه،بل إنَّ الانسان يقلّد نفسه بنفسه .

يختلف التقليدُ عن الايحاء الذي يتمّ عادة بطريقة غير منطقية وبدون كد الذهن . فالايحاء يسري في غفلة عن الحسّ النقديّ والعقل والوعي . تلك هي اساليب الدعاية المتقنة التي ، في مجتمعنا الراهن ، تدعونا بقوة لأن نقلّد ونقتدي كي نرتفع ، وتشدد على انْ تُظهر انَّ التقليدَ التي تدعو اليه هو لخير الجميع وراحتهم .

إنّ أرفع أنواع الاقتداء هو ان يتمّ بوعيٍ ، وارادةٍ حرة ؛ أي عن اقتناعٍ ، وبعد بحث بل وبعد أنْ يتبدّى لنا خير التقليد وصلاحه . وذاك مبدأ عامّ يجب أن نجعله أساسياً في تطوير الفرد والنُّظُم ، وفي زَرْع الصلاح او بذر قيم التغيير داخل النفس وفي المجتمع .

وفي الختام نقول إنَّ للتقليد دوراً فعّالاً في تكوين الفرد ، وبناء سلوكه ، وتنمية شخصيته . فالطفل يأخذُ بالمحاكاة والاقتداء اللغةَ وأساليبَ الحياة ، وسائر النظم الاجتماعية ، وشتى المكتسبات . وكثيرةٌ هي ايضاً فعالياتُ التقليد في المحافظة على المجتمع ، وعلى بنياته ، وتركيبه ، ومساراته ، ونظمه . بل ان التطور أو التقدم يتمّ بالاقتداء؛ وكذا ايضاً تحصل التحوّلات الكبرى سلبية كانت أم ايجابية، بنّاءة هي أم هدّامة .

وحيث أنّ الانسان يتكوّن في السنوات الأولى من حياته ، كان لزاماً على الأهل والمربين العرب توفير البيئة الصالحة والرفاق الصالحين ليكون الاقتداء بالصالح لا بالسيء ، وبالقِيَم الرفيعة لا بالسلوك الجانح وما اليه من انحرافات . ثم أن التربيةَ المستمرة ، بل وللمحافظة على روح المجتمع من الجنوح والاضطراب ، تستلزم تهيئة مستمرة لقيم ولبطولات يكون تقليدها دافعاً للتقدم الواعي بتخطيطٍ مُسبَقٍ في كل المجالات ولكل المستويات .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بعض عوامل الابداع والاختراعات
ظاهرة بشرية وخاضعة للتفسير

يبحث علم النفس موضوع الاختراع مندرجاً تحت اسم المخيلة الخلاقة . وعلى هذا فالاختراع يعزى لعمل هذه المخيلة، لا للعقل المنقِّب أو ما حول ذلك. والواقع أنه لا عبقرية حقيقية بدون مخيلة تخترع وتستكشف وتكون متميزة بدرجة رفيعة من الطاقة والقدرات .

واجبنا هنا هو أن ندْرُس موضوع الاختراع دراسةً أقرب للتبسيط منها الى البحث الاكاديمي المعقَّد . فنحن نهدف لغاية هي إظهار الاختراع بأسلوب سهل المنال ، قريب من التناول العادي ، دون تضحيةٍ بالمنهج العلمي أو بالمعطيات الثابتة في علم النفس .

كان هناك بعض علماء النفس الذين يمزجون الاختراع بالذكاء ، فيقولون · المخترع هو الأذكى ، أو هو ذو الطاقات العقلية الاقدر والاعمق . في الواقع ، الذكاء هو قوة التكيّف في موقف جديد . انه ايجاد حل جديد لا يؤوب للذاكرة طبعاً ، لا ولا للعادة أو للمعروف والشائع . يعني ذلك ان الذكاء يخلق الحل ، يعطي ما هو جديد . وامام مشكلة أو أوضاع معينة هو القدرة على استنباط الحل ، او التكيف الاسلم . هو ردٌّ على الصعوبات وذلك بان يوجِد الذكاءُ علاقاتٍ جديدة ، أو يمسك بالمفتاح للمعضلة . من جهة مقابلة ، ما هو الاختراع ؟ بعبارتٍ غير معقَّدة : هو بناء عقلي أو فكري يتميّز بالاصالة وبالجدَّة .

بعدما سبق نعود فنقول : العقل هنا هو الذي يبني ويقود ، لا المخيلة الخلاقة وحدها . لا يتم الاختراع بالاستناد فقط لقيام هذه القدرة النفسية بوظيفتها القضية اعقد أو أكثر : ان قدرات نفسية وطاقات ذهنية ووظائف فكرية كثيرة تساهم في عملية الخلق والاختراع . الى جانب ذلك ، لا بد من التنويه بدور العادة ، والميول ، والعاطفيات والوجدانيات في الانسان . الانسان وحدة كلية ، نجده كله في سيرورات عملية الاختراع . لا علمية في القول بان المخيلة وحدها ، او العقل وحده ، هو الذي يخلق الجديد ، ويوجد الحل ، ويوجد النظرة الأصيلة والرائدة . الانسان هو الذي يخترع ، لا العقل ولا .. ولا .. فالانسان كله هو صاحب هذه العملية النفسية والفكرية والوظائفية المعقدة .

تجب ، منذ البداية ، الاشارة الى عدم صحة الدمج بين حل المشكلة عند الحيوان والاختراع عند الانسان . لا يتم الامر عند الحيوان ، عادة ، عن وعي وتصميم ، أو عن قصد ومنطق ، ولا يتطلب الأمر منه جهداً من « اللاوعي » أو من التفكير . وحل المشكلة عند الحيوان يتم بنفس الاسلوب لدى الجنس بكامله ، والتلاؤم هنا مع الوسط هو خلق عضوي . ان ينسج العنكبوت خيوطه في زاوية جدار كي يصطاد ما يقتات به ، هو عمل غريزي ، نوعي ، فطري ، غير مكتسب وندر ان يخضع للتحسين والتطوير . الدبور يعرف ما يجاور

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

« عشه » على مسافة اربعة كيلومترات ، والنحل يهدي بعضه برقصات ، وعالم الحيوان مليء بالمثير من حيث تواصل الأفراد ، واتقاؤها الخطر ، وبحثها عن القوت ، وبناء المأوى وما الى ذلك ... بعض الناس يظنون بوجود ذكاء حيواني يفسر ، مثلاً ، عمل الحشرة التي ظن برغسون انها اقدر من اي طبيب على شل حركة خصمها لابقائه حياً يقتات به ديدانها بعد خروجها للحياة .

الحقيقة ان لا ذكاء عند الحيوان . وبالتالي فهو لا يخترع ، لان الاختراع يتطلب جهداً فكرياً واعياً ، والى حد بعيد غير واع ايضاً . ثم هو يستلزم طاقات وجدانية ، وارادة تهدف لغاية محددة ومتأثرة بالفكر والمجتمع والذكاء في اسمى درجاته .

لا بد ، في البدء ، من المعرفة ، والعلم أيضاً . لا يعقل أن يكتشف الدواء ، مثلاً ، شخص غير متخصص في الصيدلة وعلم الأدوية ، او في الكيمياء أو في حقول قريبة من هذا الاختصاص . وكذلك فان الخلاق في الأدب ، من رواية او شعر أو مسرحية ، لا يكون عادة شخصاً يجهل المؤلفات الأدبية والأعمال السابقة لكبار اسلافه . الأمثلة كثيرة،وكلها تقول بان الاطلاع العميق ، والتمثل الممتاز للمكتسبات العلمية ، عاملان اوليان في الاستنباط وبلوغ الاصالة . بيد أنّ ملاحظةً سريعة تتبادر هنا الى السطح : ليس العلم الواسع سبباً اساسياً وضرورياً في كافة الأحوال . ربما يظهر احياناً عقبة ، وعاملاً سلبياً ؛ الاطلاع الكثيف قد يطحن المخيلة ، او يلجم النظرة الثاقبة . ذلك ما يعلل كون بعض الاكتشافات العلمية تتم في سن الشباب ، اي قبل ان يرزح الانسان تحت كلكل الاطلاع الجمّ . لكن ، ليس الأمر هنا قاعدة بالطبع ؛ فمعظم الاختراعات ترى النور بفعل الطاقة الهائلة التي يبثها الدرس او المعرفة المنظمة في الساحة النفسية وسائر القدرات والرغبة .

ومن الدوافع القوية للاختراع العوامل العاطفية والانفعالية . لا بد للمثابرة في البحث والتنقيب من رغبة ، لا يستمر الجهد بدون النية وحب الجهد او قبوله . ان الفائدة المعنوية ، والمادية ايضاً ، كالميول والقطاع الوجداني برمته تحث كلها الهمة ، وتساعد على تحمّل المشاق والحرمان ، وغذّ المسير قُدُماً الى الهدف المرسوم . تقف الفائدة المادية وراء العديد من المكتشفات العلمية ، فالشركات الكبرى والمؤسسات الصناعية تبذل الكثير من الأموال كي تصل الى اختراع ما يسهل اعمالها ، او يزيد ارباحها ، أو تنافس به منتوجات اخرى . لماذا ذلك العالم يحرم نفسه مباهج ولذائذ ، وينكفيء في مختبره ، أو في المؤسسة ، يرسم ، ويجرب ، ويفكر ، ويبحث ؟ لا ريب في تأثير الفائدة المادية في مساعيه ، وربما يجد في الفائدة المعنوية باعثاً وحافزاً . كما انه يجد متعة في الكشف ، وخفضاً لتوتر متولد في نفسيته وسلوكه . هذه الدوافع : من توقع نفع أو شهرة ، واشباع لذة علمية وميل ، تضاف الى دوافع ذاتية تنبع من الأعماق ، وقدرات عقلية ، وتوهج فكري ، وعبقرية خصبة .

ومن الثابت أن للبيئة دورها الفعّال في الدفع بالانسان للاختراع العلمي ، أو الأدبي

أو ما خلافه . بل ان للأوضاع المجتمعية تأثيراً بالغ الوضوح ، جم المناحي والجوانب . لا يوجد الانسان الا في حقل ، والحقل النفسي والاجتماعي هو الذي يخلق الحاجة للاختراع ، ويخل بالتوازن او الاستقرار القائم عادة بين الأنا والموقف . في مواقف اجتماعية راكدة ، عادية ، مألوفة ، مشبعة لا يتولد توتر في الانسان . اما الوسط المتحرك ، الذي لا يهدأ ولا يستكين فانه وسط يهيىء الانسان للخلق ، يدعوه لأن يتحرك ويستجيب . من جهة ثانية ، ان الشروط الاجتماعية ، والظروف الملائمة ، عوامل مساعدة ، بل هي اكثر من ذلك ، وافعل ، وابعد عمقاً ونداء . المجتمع المتطور ، النامي ، المتدافع هو المجتمع المهيأ والمهيىء للاختراع . وليس ثمة ما يدعو للدهشة ان نرى اختراعات مماثلة في بيئات متشابهة ، أو تحدوها رغبات متشابهة . بعبارة أفضل غالباً ما نرى ان الاكتشاف الواحد يبلغه اكثر من واحد ، في الوقت عينه ، وبمعزل هذا عن الآخر . ربما تجد ان الدواء نفسه او ذاك الجهاز الكهربائي نفسه قد اخترع في اكثر من بلد ، وتوصل اليه عدة باحثين دون ادنى لقاء أو أي اتفاق . المجتمع هنا هو الداعي والشرط . من هنا ينبع التساؤل : الا يكون المجتمع نفسه هو الذي يخلق ؟ ليس الرجل هو خالق المجتمع ، ان المجتمع هو الذي يهيىء بل يولد الرجل الخلاق . طويل هو الحديث عن الأوضاع الاجتماعية من حيث فعاليتها في اكتشاف الجديد . عبقريات كثيرة خدمت المجتمعات المتطورة ، ثم انطفأت عند رجوعها إلى مواطنها في العالم الثالث . لا بد للعبقرية من مناخ ، ومن جو اجتماعي ، وشروط موضوعية وعينية .

ان للصدف أيضاً كلمتها في العطاء الجديد ، وكشف الكامن . لقد اعتبرها البعض في منزلة رفيعة . وفي الواقع ، لقد قدمت لنا المصادفات والمصاحبات العديد من الاكتشافات في مجال التنقيب ، والكيمياء ، والتكنولوجيا ... كم من المخترعات تولدت عرضاً ، وكم من علماء بحثوا عن مطلوب علمي فاكتشفوا دون قصد مطلوباً آخر . ومثاله الزجاج الذي لا يتناثر ان انكسر ، والذي أبعد الكثير من الخسائر . كان العالم يضع مادة ما على الزجاج العادي ، ولما وقع هذا على الأرض انكسر دون تبعثر . طويلة هي القائمة بمخترعات كانت بنات الصدفة ، واحياناً يعترف الباحثون بدور هذه في اعمالهم . مهما يكن ، لا ينبغي لنا ان نعزو هنا للحظ اكثر مما له . ان نخترع عرضاً امر ممكن ، ويحصل في الواقع ؛ لكن ذلك ليس قاعدة . ان حظنا يزداد ، وتخضع لنا الصدف ، ويكثر عددها ، كلما ازددنا سعياً وتنقيباً ورغبة وتفكيراً . الباحث عن الصدفة هنا يجدها غالباً ، لا الذي لا يتوقعها .

العوامل الأخرى المكونة للشروط الضرورية في الاختراع هي الاستعدادات الفطرية في الفرد . سبق الالماع اليها ، وتسمى عادة بالحدس المتخيل : ان قوة الحدس ونفاذه الى الاعمق كفيل بتخطي الراكد المألوف ، واستكناه ما وراء المتحجرات من الاعتيادات والاحكام المسبقة . بيد ان الاستعدادات الفكرية والحَدْسية ، في المرء ليست كل شيء .

وبديهيٌّ أنها ليست كل شيء . من هنا نصل الى كيفية ولادة الاختراع ، وسيرورات تلك العملية .

كيف يتم الاختراع ؟ الجواب الأول الذي يفرض علينا هو : بالجهد والتنقيب وفق طرائق منهجية . لا بدّ من تطبيق المناهج المنظّمة ، واحتذاء قواعد البحث والدرس والتفتيش . لا يخترع شيئاً رجل لا يطلب الاختراع بالجهد والمثابرة ، ببذل العرق والاستمرار وبالتعب . بالتفكير ، ومواصلة التفكير ، والتجريب ، والتجريب الذي لا يكل يبلغ المرء الحل المنشود .

تحدث الكثير من العلماء ان الحل الصحيح لمشكلة ، او اختراع شيء ما ، كان يردهم فجأة . قال احدهم انه وهو يفتح باب سيارته ذات صباح قفز لذهنه الجواب عن معضلة ، اضنته من قبل درساً وجهداً دون الوصول إلى حل . والواقع ان هذا الاختراع الذي يقفز الى الذهن انبجاساً هو نتيجة عمل اللّاوعي في الانسان . نحن نبحث مشكلة ما ، ثم يعيينا الجواب فنتركها . لم تمت هذه ، لقد انتقلت الى اللّاوعي الذي يتابع النشاط الواعي والواضح والمنطقي .

وفي بعض الأبحاث الحديثة، التي قامت بها مدرسة علم نفس الشكل ، الحاح كبير على دور الحدس في الاختراع وفي الاكتشاف . يقول الشكلانيون انه بالاستبصار ، انه بالبصيرة ، وبطريقة فجائية وانبجاسية ، تتم اعادة بناء او اعادة تركيب الحقل الادراكي . بعبارة اخرى ، نحن حدسياً ، وبالبصيرة ، ننفذ الى الحل . وهنا يصبح نافعاً الالماع الى بعض التجارب التي أجريت على القردة العليا : نضع الموزة بعيدة عن الشمبانزي الجائع في قفص ، لا يستطيع بلوغها . انه في مشكلة . لنضع قريباً منه عصا ، عندئذ يعيد تركيب الحقل الادراكي ، ويستعمل هذه لتحقيق هدفه . قد يصل عضوين ببعضهما البعض لتحقيق نفس البغية ، وقد يستعمل عدة صناديق يرصفها فوق بعضها ليتناول الموزة المعلقة في شجرة ... كأن الحيوان هنا « يخترع » بالحدس ، وبدون مناهج او تفكير ، وبلا طرائق ومعلومات مكتسبة ، أو تجربة سابقة .

ليس ذلك موضوعنا، لكن كان الماعاً ينفع لفهم عملية «الاختراع» الحسي او الواقعي ـ الشبيه بذكاء الطفل ـ عند الحيوان ، وذلك كان أيضاً ينفع لفهم أفضل للحدس.

والآن كسيرورة واعية ، وكوظيفة نفسية ، يجري الاختراع بان تحدد المعضلة أولاً . نحن نحدد المعضلة بخطوطها العامة ، ونتعرف على الصعوبات ، وندرس المشكلة التي ننطلق منها . نحن مثلاً ، امام مشكلة تخلف صحي أو علمي : لا أطباء أو علماء إلى الحد الكافي ، المرضى كثيرون ، البيئة تستلزم العمل السريع ، الخ ... نبدأ إذن بتحديد المشكلة فنقول هي كذا .. أو كذا .. وفي المرحلة التالية نحدد الهدف كأن نعين الغاية وهي ، في المثل المذكور ، التنمية الصحية أي العملية الكفيلة بسد النقص والنهوض بالمستوى . وهكذا نضع الحلول التي نظن انها تقودنا للغاية . وفي المرحلة الثالثة ، إذن

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يبدأ العمل على هذه الحلول المزعومة ، أو الظنون والفرضيات المتخيلة . وهكذا حتى نصل الى ايجاد الشيء الجديد ، إلى اختراع الوسيلة .

المثال المذكور نموذج مبسط . وفي المختبرات العلمية تجري الامور حسب ذلك المخطط عينه . الباحث امام مشكلة : هي اختراع دواء لقتل جرثومة أو قنبلة تخترق الدبابة . يتخيّل الباحث حلولاً ، ويقيم فرضيات . ثم بعد ذلك يبدأ بالبحث المنظم ، والجهد الفكري ، والتجريب دون ملل ولا يأس .

في كلمات موجزة ، الاختراع إمّا ماديّ،وإما في السلوك او التنظيم وما الى ذلك .. ولا يكون الاختراع عادة جديداً مائة في المائة ، اذ أنه ينتفع من التراث أو الأوضاع السابقة محدثاً فيها تغييراً ملحوظاً . والمهم ان الاختراع يظهر في الظروف المهيأة مما يدفع للقول بأنه ينشأ كنتيجة حتميّة لعوامل كثيرة . وكي يبقى اختراع معين يجب ان يكون بالطبع نافعاً ، اي ذا مردود والا فإنه يهمل او ينتظر ظهور الظروف الاكثر ملاءمة . كما يجب ان يكون الاختراع متلائماً مع الوضع القائم ، لا يعمل على الغاء كافة العوامل المساندة ، وان احتاج للقوة كي يطغى عليها بغية استمراره .

ـ من سقط القول التذكير بمخترعين لبنانيين أو عرب يعملون في مختبرات ومصانع أوروبا واميركا ، ممن اخترعوا الآلات الكثيرة في ميادين الطب والتكنولوجيا والعمارة ... لا وجود لشعب متفوق ذهنياً وآخر غير قادر على الخلق . التقسيم للامم وفق سلم ذكائي هو تقسيم كاذب ، غير أخلاقي بل غير موجود . انا لا اعرف أمة لا تستطيع تقديم النوابغ والعقول التي تخترع وتكتشف . الفوارق بين الامم افقية ، في الدرجة فقط .

ميادين الاختراع كثيرة ، والاختراع العلمي ليس أصعبها . ان تأمين الوسائل العلمية والتجهيزات والمناخ الفكري والاجتماعي كفيل بتحقيق الاختراع في اي بلد . لا ينقصنا الخلاقون ابداً ، وهذا معروف وليس امنية او فرضية . ان علم النفس ـ وليس هو وحده فقط ـ يؤكد ان الاختراع غير مرهون بأمة او شعب أو ببقعة ولا يمكن أن يكون وقفاً على احد دون غيره .

احتلت مشكلة الابداع منزلة متميزة داخل الثقافة العربية الاسلامية. في الفلسفة كان ذلك ، وفي الأدب ، وفي ميدان العلوم او المناهج التطبيقية . بل إنَّ قضية خلق العالم ، التي لا تكون من عَدَم ، ترتبط بالنظرة عندنا إلى أن العلوم تراكُمٌ ، والاختراعات تطويرٌ ، وإعادةُ صياغة ، ومساهمة الكثيرين في سبيل انتاج جديدٍ أو حلّ[1] .

وشهدت كلمة « إبداع » تطوراً في الدلالة . ارتبطت مدة طويلة بالالوهية وحدها فقط . أما الشخص المبدِع فلم يكن ، في السابق ، شخصاً ذا قيمة خلّاقة بل مرتبطاً بالبدعة حيث

---

(١) راينا انّ آلةً معروفةً اليوم ، كالسفينة مثلا او الطائرة ، هي نتيجة احتراعات مئاتٍ من العقول ، ومراكمةُ خبرات مئاتٍ من السنين .

الضلال والابتعاد عن المألوفية والخط العام الراسخ والشمَّال . وفي الدلالات الراهنة ، إنَّ المبدع خلّاق ، ومخترع ، ومستكشف : لأنه متميز بقدرات وصاحب تفوّق ، وموجِدٌ أو مُؤيِس لما هو جديد . صار المبدع ، في ثقافتنا الراهنة ، قائداً للجماعة ومرشداً . أما الابداع فمصطلحٌ يحظى عندنا اليوم بعناية تقرِّبه من السحر ، فالجماعة تنتظر الابداع كي تتخطى وضْعَها باتجاه الأرفع والأوسع في ميادين النظر والوجود والتقييم .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

التماسك الاجتماعي في مجتمعنا الراهن

من المعروف أنّه ، في مجتمعنا القديم ، كان الانسان خاضعاً تمام الخضوع للجماعة . فلا شخصية مستقلة ، ولا آراء خاصة ، ولا حرية في السلوك او التفكير . ومن خصائص مثل تلك المجتمعات أنها تكون راكدة ، لا تعرف التغيير . فهي تكره التجديد ، وتحارب كل خروج على ما سنّه الأسلاف .

هنا تكون السلطة بيد السادة القدماء . ومن مهمة ذلك الموقف الحفاظ على كل قديم ، والتصدّي لما قد يؤدي الى الخلل في جسم الكلّ . واذن ، لا يشهد ذلك المجتمع تفاعل آراء ، ولا حواراً في الأفكار ، لان الضغط الاجتماعي يكون في أشده على الفرد .

أما اليوم ، في المجتمع الحديث عندنا ، فإننا نجد الظواهر السياسية والاجتماعية تتصارع فيما بينها لتولّد الأفضل . فما هو جدير بالبقاء يبقى لكونه يخدم المجتمع ، ويحافظ على استمراريته . في عبارات أخرى ، يتميز مجتمعنا العربيّ الحديث بأنه يفضّل التجديد ، ويطلبه لا سيما إنْ كان في الظاهرة الجديدة نفع وتكسّر البنيات المهترئة ، وظهور الاجدر أي الانفع للجماعة .

ومن اختلاف الآراء داخل هذا المجتمع الحديث تنشأ استقلاليةُ الشخصية الفردية ، ومن ثمت الشعور بالمسؤولية وبالحرية الذي يميز الانسان العصري ، ويدل على المستوى الحضاري الذي بلغه المجتمع أو الفرد في المجتمع . ثم أن تعدد الحلقات الاجتماعية التي ينضوي فيها الفرد ، تتيح له العودة الى ذاته . فذلك التعدّد يخفف عن المواطن عبء الضغط الاجتماعي الذي يُبهظ إنْ لم يتكاثر ويتجزأ . فالانسان قديماً وإذْ كان يعيش منتمياً الى عشيرة ، فإنه كان يخضع لها بطريقة آلية وعمياء لأن ضغوط الجماعة لا يصاحبها ضغوط اجتماعية أخرى . من هنا تضعف الشخصية الفردية كما سبق القول ، وتزول روح المبادرة مقابل ازدياد الشعور بالانتماء الى الجماعة ، والعيش فيها ، والاهتداء بمنطقها ، واتباع كل ما يرثه وما يلقاه في الحياة دون تفكير ودون وعي مسؤول .

إن لمن خصائص الفرد في مجتمعنا الحديث ، كونه يجرّب دون خوف من التجديد ، ويأخذ بنتيجة التجربة الناجحة . وهو يعرض على الفكر محلّلاً معظم الافكار التي ترده ، فيناقش ويزن قبل أن يتقبل أو يرفض . وفي الواقع فان المجتمع الحديث هو الذي يوفر للمواطن مثل تلك الحرية، ومن أعمال التربية السليمة التعويد على ذلك النقاش الفكري تحليلاً وتركيباً وكتابةً .

بعد أن عرفنا بسرعة ما يميز المجتمع العصري عندنا عن المجتمع الراكد ،

الذي كنّا فيه قديماً ، ننتقل الى **التضامن الاجتماعي** في كليهما. تُستدعى هنا وقبل كل شيء نظرية دوركايم في هذا المجال . يقوم دوركايم في كتابه « تقسيم العمل الاجتماعي » إنّ التضامن الاجتماعي في المجتمع القليل التطور هو تضامن ميكانيكي . اي أنه يكون مرتكزاً على التشابهات ، وعلى الوحدة الكاملة في العواطف والأفكار والمعتقدات . وهكذا يكون كل شيء في ذلك النمط الاجتماعي هو نفسه في كل شيء ، وفي كل فرد . يعني هذا ان التضامن نابع هنا لا من اقتناع ، ولا من معرفة واعية ، وأن القانون هنا ضاغط ، وأن الاكراهات الاجتماعية تقتل الشخصية الفردية . هو ذاك كله ما يجعل الأفراد متشابهين كحلقات متداخلة في سلسلة ، أو عناصر لا تفترق ولا تتفارق ، لا تتغير ولا تتغاير . ومن الواضح لنا اليوم أنّ تلك الاقوال والأحكام تظهر لنا صائبة ، واننا نلاحظها بلا كبير عناء او كثير تحليل .

يعرف مجتمعنا العربي الراهن تطورات بارزة أسقطت التضامن التقليدي ، وأقامت النوع الاقوى الذي هو النمط الموجود في المجتمعات الحديثة كافة . ففي داخل هذه نجد انه كلما ازداد تقسيم العمل الاجتماعي ، أو كلما دخل في مجتمع ، يتحول التضامن من نوع آلي وعفوي الى ارفع هو **التضامن العضوي** . ذلك أن الفروقات تتضح ، ومعها نوع من **الارتباط المتبادل** الضروري لحياة الجماعة برمتها ، والواجب الوجود لاستمرار العمل الاجتماعي. في عبارات أخرى ، ان الفروقات التي تدخل الى النمط الاجتماعي ، تجعل التعاون اوضح وقائماً على الوعي . اذ يدرك الفرد أن ارتباطه المتبادل مع غيره ينفع هذا وذاك ، ومن ثمت فانهما يخدمان العمل الاجتماعي ، ويؤدي كلٌّ منهما وظيفته في ذلك التقسيم الذي هو اساس الاستمرار والتطور .

وفي التضامن الراهن ، الذي قلنا إنه يميز المجتمع المتطور ، يكون المجتمع مكوَّناً لا من عناصر متشابهة تماماً كما تكون الأشياء . بل يكون ، كما نلاحظ وبيسر ، مجتمعاً قائماً على تعاون عناصر مختلفة فيما بينها ، وعلى تعاضد عناصر متراتبة تعمل كلها في خدمة الجميع والفرد معاً .

لا شك في أن نوعَيّ التضامن موجودان معاً حتى اليوم في مجتمعاتنا العربية ؛ لكن بنسب مختلفة. ولقد درس ذلك الكثيرُ من علماء الاجتماع عندنا؛ ونحن نرى هنا أنّ التضامن في المجتمع عندنا يختلف عن التضامن في الطائفة الضيقة أو العشيرة . ففي المجتمع يكون التبادل في الافكار ، والتلاقح في الآراء . والفرد يُعطي ويأخذ ، يحاسب ، ويفكر . انه يبادل ، ويؤثر ويتأثر . اما التضامن داخل الطائفة عندنا، أو داخل بعض الحلقات الاجتماعية الأخرى ، فإنه يضغط على الشخصية وحريتها ويجعل الاندماج قوياً مما يذكّرنا بالتضامن الذي ساد مجتمعاتنا طويلاً .

وعلى هذا فإن الرقي الحضاري عندنا ، وميزة المواطن المرغوب هما في أنْ ينتمي الى مجتمع كبير حيث التضامن يكون واعياً ، حراً ، مُفَكِّراً . وبالعكس ، فكلما ضاقت

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الحلقة الاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد ، ضعفت شخصيته ، وضاق به تفكيره ، وانخفض مستواه الحضاري . انقفال الفرد عندنا في حلقة إنقفالٌ للانا ، وإفقارٌ للمجتمع ، وتغذية لرواسب ليست مطوِّرة .

في جملة ، أو في عدة جُمَلٍ اخرى ، اذا كان الانتماء أوسع كان الوعي أعمق ، والمستوى أفضل. ان انتماء القروي الى قريته ، والوقوف عند ذلك الحد ، يولّد الذهنية التي تغرق في الأمور البسيطة أو الخفيفة القيمة والتأثير . وهكذا يصبح الفردُ ضيّق الافق ، محدود المشكلات . من السهل ملاحظة وجودِ الروح الانانية عند القروي المكتفي بشؤون خاصة ، مقفلة ، ولا تبلغ الحدود الوطنية . أما الوعي الذي يشع للأمة كلها فهو المرغوب ، وهو الأسمى . لأنّ من يهتم بالجماعة ، ومن ثمت بالانسان ، ناضج وعصريّ . وتلك قيمة مغروسة جيداً في التراث العربي المتديّن .

اذن ، الانتماء الى نمط اجتماعي مرتبط بالوطن ككل هو من أهم ميزات المواطن العصري . والأكثر ، انه دليل على مستوى حضاري ، وعلى وعي متسع . ومن المعروف أن اتساع الوعي الفردي هو من مقاييس الرقي ، بل وهو ايضاً عمل أخلاقي شريف .

أما الانتماء الى وعي عشائري ، أو الوقوف عند حدود النمط الاجتماعي الضيق ، فدليل على تخلف في الوعي الحضاري . واهتمام الفرد بالحلقة الاجتماعية الضيقة ، دون النظر الى الأبعد والوطن ، عملٌ لا يدل على رقي ، ولا على ثقافة بقدر ما هو تعبيرٌ عن محدودية في الأفق ، وانغلاق في الفكر والرأي . البُعد الكوكبي للانسان ملحوظ في المجتمع العربي الراهن ، وملحوظٌ هو أكثر أيضاً مطلبُ العربي في أن يكون ذا امتداد .

إنه لمن شروط المواطنية ومقاييس المستويات الرفيعة ، أن يكون الفرد عندنا متمتعاً بوعي وطني ، وأن لا يقف عند أحاسيس ورغائب الحلقة الاجتماعية الضيقة . وهكذا فانا أكرر أن الاحساس تجاه الوطن أوسع وأرفع من كل احساس اجتماعي محدود.وكما قلنا مراراً ، إن وعي إنساننا العربي يغتني ويرتفع . كذلك فان التطور سائر حتماً (وكما سار قديماً) في اتجاه تعزيز النمط المجتمعي . وبالفعل فان التاريخ يتجه صوب توسيع وعي الفرد بحيث تكون اهتمامات وطنه فوق اهتمامات جماعته . كما انّ التضامن السائد عندنا هو حاصل التطور التاريخي والرقي الحضاري . نودّه تضامناً لحمته وسداه التحاور ، والانفتاح على الرأي المخالف ، وتبادل التأثر والتأثير بغية تكوين الرأي الذي يجمع . وهذا الاخير ، لا يجمع الا لانه حصيلة مركّبة ، أو نتيجة توليفية لآراءٍ ولأنماطِ سلوكٍ مختلفة ، ولثقافات متعددة . والأهم ، هو أن نبلغ النمطَ الاجتماعي التعاضدي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بعض الخصائص النفسية للشبان

ليس مجتمعنا اليوم كلي الانسجام.مثلما كانه منذ اجيال.فالهوة آخذةٌ بالتعمّق بين مجتمع قديم ، وآخر حديثٍ يزداد وظائف واتساعاً يوماً بعد يوم . بفضل التعليم الواسع وبفضل عوامل الاقتصاد والانفتاح على العالم الأجنبي ، فان الجيل الجديد بحد ذاته ظاهرة واضحة وشبه منفصلة بما يتميز به من خصائص نفسية واجتماعية عديدة مقابل المجتمع القديم الستاتيكي ذي الانكماش والتمسك بالماضي والعادات والنظم الفكرية الساكنة وبعض المفاهيم العتيقة للكون والحياة والانسان .

إنّ موضوعنا دراسةٌ مبسّطةٌ وسريعةٌ لبعض الخصائص النفسية العامة التي يمتاز بها النمط الاجتماعي العربي المحْدَث . إنه مكون في معظمه من الشباب والطلاب وبعض الذين نالوا حظاً من التعليم ثم توظفوا وأولئك الذين عايشوا وتقبلوا شيئاً من العقلية الغربية ومنتجاتها وحضارتها .

كل هؤلاء يشتركون بسماتٍ نفسية واجتماعية نجد انها شبه شاملة وقابلة للتعميم حتى على البلاد المحيطة والبلاد المتخلفة في العالم الثالث . ذلك أن القوانين السيكولوجية تؤدي الى نتيجة هي واحدة في الظروف والأحوال المتشابهة مهما ابتعدت الأصقاع ونأت .

فعلى سبيل المثال ، يلاحظ أن الشباب اليوم أو أن الجيل أو المجتمع الجديد يتميز **أولاً : بالأناقة في المظهر ، والعناية الزائدة بالثياب** والشكل الخارجي . وهذا ما ينوجد لدى الجنسين على السواء حيث نلقى الواحد في عمله أو مدرسته أو نزهاته يتأنق بشكل مبالغ فيه نسبياً وبلا ضرورة أو داعٍ كاف .

ليس المجال تعليل هذه الظاهرة العامة ولا الناحية الثانية المميزة لشبابنا اليوم الا وهي **التانق في الكلام** . فالتأنق في التحدث واستعمال المفردات المزوقة والمفردات الأجنبية وادخالها في الجملة تميز بشكل جلي العديدين منا . الغايةُ هي الظهور ، ولفت الانتباه الى نفوسهم . اللجوء الى الالفاظ الصعبة يميزهم حسبما يعتقدون كشباب أو كفئة متعلمة .

حتى الطبقة ذات الثقافة المحدودة جداً وصلتهم هذه العدوى في التعبير ذي التكلف والصناعة .

نود القول إن هذا التعشّق المَرَضي للظهور ، وللتميز على المستوى الاجتماعي ، في مجتمعنا يتجلى أيضاً في أن الواحد يفضل أن **ينطلق في الحديث** ويتوسع ، أكثر مما يحب أو يقبل بالاستماع والانصات . ويبدو ذلك أيضاً في اللحاق بالعادات الاجتماعية

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المدنية ؛ كَأَنْ يتبنى الفرد احدث البدع ، ويتاثر بالبطل ، ويقلد الكثير مما يرى أو يسمع او يقرأ .

ينبغي الآن القول إن الازدواجية في الشخصية ، او الهوة بين العمل والقول ، شيء مميز ايضاً لجيلنا الحديث : يُحدِّث الشباب عن النظم الاجتماعية الحديثة ، والعقائد السياسية المتطور . وعند أبسط التحزّبات العائلية أو الطائفية ، تصبح هذه الاعتقادات في الجيب لا للتطبيق . كما أنهم يحدثون بتطوير أوضاع الأسرة وأوضاع المراة وأوضاع الوظيفة وخدمة المواطن والوطن ... والعكس هو ما يحصل على المستوى العملي . والأمثلة في هذا المجال كثيرة ، وكلها معبِّرة عن تمزق داخلي ناتج عن حيرة وقلق ، عن صعوبةٍ في الاختيار ، عن صراعٍ بين التقاليد التي تشد وتجذب وبين الانطلاقات وضروراتها وخاصية الاستدعاء والجذب والتملق الهائل الذي تتميز به الحاجيات والاشياء العصرية .

من الواضح ايضاً الميل لاخفاء العجز المادي والنواحي الضعيفة ، والسعي لاظهار العكس . فامام الناس لا يُبدي الجيلُ الجديد الا الطيِّب عن نفسه واحواله : كما أنه يلجأ الى الغالي والبضائع الاستهلاكية واقتناء الكماليات ، وكأنّ له ولعاً بالشراء والتملك ، وحتى بالتسلط .

لهذا المجتمع الجديد ايضاً انعزاله الفئوي ، فلاعضائه هواياتهم ومجالسهم ومشاكلهم ومواقف معينة شبة واحدة تجاه التحديات العديدة . لهم مجتمعهم الخاص ويفضلون العيش معاً والسمر والمخالطة فيما بينهم . القصد هنا أن لديهم نظرة فيها دونية تجاه المجتمع القديم وللفئة التي لم تتعلم اي أن شيئاً من التكبر والاحساس بالفوقية خاصة نفسية واجتماعية موجودة في المجتمع الحديث الذي سميناه بالمجتمع الحديث . في شبابنا حسدٌ كثير ، وانانية ؛ والتمزّق ملحوظ في النفسية عندهم وفي النظر .

الى جانب تلك العواطف والمواقف والأحاسيس ، هناك ايضاً التشاؤم والغيرة والشك بل والهدم أحياناً كثيرة . وإذ اننا لا نود هنا التعليل بل الوصف والسرد ، فانه يكفي القول إن هذه الخصائص النفسية تدل على وجود مجتمع ديناميكي يتطور وينفتح ويتقبل وهو ، بشكل خاص ، يتفاعل تجاه التحديات .

نصل الآن الى القول إن الأحاسيس بالوطنية ، أو الحس الوطني ، والوعي القومي العام ، أشياء ضعيفة قليلة الوضوح بالنسبة لقوة الروابط الطائفية مثلاً أو للعلاقات العائلية المتينة جداً . فغالباً ما تكون مصلحة العائلة أو الطائفة هي المصلحة الأولى لدى شبابنا اليوم . أما النظرة الابعد ، والتألُّم لألمِ الوطن ، والسعي لبنائه ، فكلها مشاعر نبيلة حقاً لكنها ليست كافية أو وافية في معظم الاحايين .

وفي النهاية ، فان النظرة النفعية للعلم، او فهم التعلّم على انه للوظيفة ولكسب

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الجاه ، وشيء من ضعف التذوق الفني ، والعناية بالشكل وبالكلام وبالظهور بمظهر المؤدّب المهذب وما شابه بذلك ، تميز شباب النمط الجديد في المجتمع الذي هو ، بلا شك ، مجتمعٌ يتكون ويترسخ أو هو يُصلِح نفسَه بنفسه ، ويندفع متفاعلاً وفاعلاً نحو مستقبل أفضل ، وبناءٍ أسلم لنفسيته وسلوكه ووطنه .

المحبة غير كافية في بنية هذه الفئة ، وإنْ كانت تتآلف فيما بينها . لا يرى الجالسون في المقهى حسنات كثيرة ، ولا ناحية هامة أو نافعة أو ذات قيمة في أي شخص موضوع حديثهم (اذا كان غائباً بالطبع) . يرون الناحيةَ السلبية ، ويلحّون عليها لأنهم مشككون . والى جانب ذلك فهم متشائمون . كأنّهم يحبون نهش من هو غيرهم ، أو أحسن منهم .

ولعل اوقات الفراغ مشكلة ليست باهتة بقدر ما تحمل هموماً وتخبيء دفائن . الهرب الى المقهى ملحوظ . بل ونقول : يمتص المقهى ٩٠٪ من السهرات . ليت المقهى ندوة ، ولا يقوم بأعمال تثقيفية أو اجتماعية هامة . الجلوس في المقاهي ذو وظائف : انه يخفف توترات وقلق .

ومن الملحوظ عندنا الاكل بشراهة ودون حكمة وتقنين . يظهر ذلك كخاصةٍ تميز المجتمعات النامية (الشرقية عامة) . كأنّ الاكل الممنوع والشهي هدفٌ بحد ذاته ، بل وبهدف البذخ والظهور من جهة أخرى .

وما زلنا نشعر بشيء من عدم التذوق الفني . ولا يقر من الفنون عندنا سوى الغناء . فجمال الطبيعة قلّ ما يوحي لانتباههم بالكثير : اللوحات والمعارض الفنية غير مرغوبة ؛ الوعي الجمالي جامد ، أو رازح تحت تكرار رؤية المناظر الطبيعية الخلابة التي فقدت روعتها لديهم . لا يعني ذلك ان تقييم الفن الرسمي معدوم ، وغير معنّي أو هو مهمل ؛ لكن الواضح ان التجربة الجمالية في النمط الاجتماعي الناشيء تحتاج الى تعميق وإغناء .

هل اكثرنا من التشديد على الصفات السلبية في الشخصية العامة للشباب عندنا ؟ ربما !!! لكن ذلك لا يعني القبول بالتعميم ، ولا يجوز إغفال النواحي الوثابة في تلك الشخصية التي تقدم اليوم لمجتمعاتها العربية الاغتناء المستمر ، والسير باتجاه النضج ، والسعي لتحقيق الاستقلال الاقتصادي الاجتماعي والأفكارية البناءة المتزنة .

إن بعض الخصائص المنجرحة او السلبية المذكورة آخذة بالاضمحلال. وليست هي خصائص تميزنا وحدنا في العالم ؛ وليست هي ثابتة أبدية ؛ ولا هي خصائص تقيِّد شبابنا والعقل بأسبقيات او بسلاسل قاسية . كان علينا وصف الظواهر في المجتمع كي نتحرر منها ؛ والشاب الذي يعرف سلبيات سلوكه العام مطلوبٌ منه أن يتحرر بالمعرفة ويستنير بالعقل . وفي كل أمة ، وفي كل مجتمع من مجتمعات البشر ، ظواهر سلوكية توضع تحت الوصف ثم قيد الدراسة طلباً للتغيير . إن علم التغيير يقوم على الوصف ، ثم على الدراسة ، ثم على التخطيط الهادف الى رفع مستوى الانسان وتعميق القدرة على التحقق الفردي اللامنفصل أبداً عن الآخر أي المنغرس جيداً في الحقل .

لقد أظهر الشباب عندنا مشاعر رائعة في بحثه عن استقلاله واستقلال مجتمعه . ومن الملحوظ كم أنّ الوعي بالمسؤولية **تجاه الانسان في** العالم، وتجاه القيم ،صار وعياً عميقاً ومتسعاً . ويُمدح في شبابنا الاتجاه المتزايد صوب تبني قيم العمل ، والمثابرة ، والاصطبار . وفي مجتمعاتنا العربية تبرز أكثر فأكثر طاقات الشباب الابداعية ، وتغتني تجاربنا الجمالية ، وأفكاريتنا الواضحة الشمّالة في النظر للوجود والعالم والقيم .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

إسهام علم النفس التربوي في تعميق دور المعلم

يهتم علم النفس التربوي بالمشكلات المتعلقة بالعملية التربوية ، وبالسلوكات التربوية عموماً : كما انه يرنو الى تزويد المعلم بالمهارات التي تساعد على التوظيف العملي والترجمة الفعلية للأهداف التربوية بل وللنظريات . فذلك العلم ذو وجه نظري ؛ الا أن وجهه الثاني اللاصق بالأول والمكمِّل له تطبيقي يضع موضع الفعل نتائج الدراسات على العملية التدريسية ...[1] .

يقدم علم النفس التربوي ، في وضعه الراهن ومستواه الغني داخل « الذمة العالمية لحضارة التكنولوجيا ومواكباتها الفكرية » ، خدمات جلّى للمعلم . هي مبادىء عامة ، ووصايا ، عرفتها الثقافة العربية الاسلامية أو الجانب التربوي في تلك الثقافة حيث احتل المعلم مركزاً اساسياً لا ينازع[2] . واليوم ، في سعينا لبناء الانسان العصري داخل المجتمع المنظَّم بنصوصٍ واحترام للقيم ، ماذا علينا أن نطلب من المعلم ؟ ماذا يتوجَّب علينا إزاءه ؟ وبكلمةٍ افضل : ماذا يقدم علم النفس التربوي للمعلم كي **يحقِّق المرجوّ منه** .

ما يزال للمعلم في المدرسة الحديثة **اهمية كبيرة** إذ يتوقف نجاح التربية على شخصيته ، وحسن إعداده ، ومحبته للتلاميذ ، ورغبته في إفادتهم ... فالمعلم **مرشدٌ وموجِّه** ونموذج حي يتأثر به التلاميذ ، ولا ينحصر دوره بالتلقين ؛ والا لأمكن مع المخترعات الحديثة أن نستبدله بالراديو والتسجيلات والتلفزيون وغيرها ... ولهذا لا بد من اختياره بدقة ، ثم اعداده اعداداً كافياً ... ومعنى هذا انه لا يكفي ان يتقن المعلم المادة التي يدرِّسها لينجح في التعليم ؛ بل لا بد ان يكون ، بالاضافة الى ذلك ، متمتعاً بصحة جسدية ، وباتزان عاطفي ، وبمرونة وقدرة على التكيف والصبر والاعتماد على النفس ، الخ . وان يكون متمتعاً بثقافة عامة واسعة ، وبرغبة في تحسين ذاته باستمرار بمتابعة الدرس والتثقف ... وان يكون مواطناً صالحاً الخ .

نتبين هنا ما لعلم النفس التربوي من أهمية بالنسبة للمعلم : فهو يطلع المعلم على استعدادات الاولاد ، وقدراتهم ، ومشاكلهم ، وحاجاتهم في مراحل النمو المختلفة ؛

---

(١) را : مريم سليم وعلي زيعور ، حقول علم النفس (بيروت ، دار الطليعة ، ١٩٨٦) ، الفصل الحادي عشر ، صص ٢١١ والمايلي .

(٢) را : علي زيعور ، التربية وعلم نفس الولد في الذات العربية ، بيروت ، دار الأندلس ، ١٩٨٥ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

فيساعده ذلك على معرفة ما يمكن توقعه من المتعلم ، في كل مرحلة من امكانيات وقدرات تعليمية ؛ ويمكنه بالتالي تهيئة الظروف المحيطة به من تهيئة تسمح بازدهار قـواه واستعداداته بصورة تفيده وتغيّر المجتمع . كما يمكّنه من ملاحظة اي قصور او تخلف في اي مظهر من مظاهر النمو ، فيعمل الى معالجتها في سن مبكرة .

* * *

يســاعد علم النفس التربوي المعلم على فهم عملية التعليم الجيد وشروطها والعوامل التي تسهلها او تعيقها ، واثر تدريس مادة ما في ميادين اخرى ، واثر التعب العقلي والجسمي في عمل الانسان . كما يبين له كيفية توزيع فترات العمل، وفترات الراحة ، وطول كل فترة ، وتأثير ذلك في العمل المدرسي .

ويعرِّف علمُ النفس التربوي المعلمَ بالفروق الفردية ، ويبين له ان الأفراد يختلفون في الأمزجة والطبائع والذكاء والميول والاستعدادات للمواد الدراسية المختلفة . فيراعي المعلم ذلك اثناء عمله ، فلا يعامل الجميع المعاملة نفسها ، ولا يطلب من الجميع الاعمال نفسها . وقد توصل علم النفس الى كشف اصول هذه الفروق ، ووجد ان بعضها يرجع الى الوراثة ، وبعضها الى الجنس او الى السن او الى البيئة الاقتصادية الاجتماعية . ومن هنا يعلم المعلم الى اي حد يمكنه التغيير من طباع الشخص او التحسين من ذكائه ، ويعلم المستوى التعليمي الذي يمكنه أن يوصله اليه .

وقد توصل علم النفس الى الكشف عن الشواذ او المتطرفين ، وكذلك كشف عن الموهوبين . فهناك المتخلفون عقلياً ، والمتصفون بنقص الذكاء . كما أن هناك المنحرفين خُلُقياً . هؤلاء يجدهم المعلم في الصف ؛ وكثيراً ما ينجم عن وجودهم مشكلات تعليمية لا يسهل على المعلم تشخيصها ومواجهتها الا اذا درسها على ضوء مناهج علم النفس .

حـلَّل علم النفس كل مادة تعليمية الى عناصرها الأولية ، ودرس ما تتطلبه كل منها من قدرات وعمليات عقلية ؛ فتناول بالبحث القراءة والكتابة والرياضيات ... ومن نتائج هذه الابحاث صار في مقدور المعلم أن يعرف ما يناسب التلميذ بحسب استعداداته ، وما يناسبه في سن دون اخرى او في مرحلة تعليمية دون الاخرى ، وان يفهم اكثر واكثر احسن الطرائق لتعليم المواد الدراسية المختلفة .

* * *

يكاد علم النفس التربوي أن يكون المرشد الاكبر للمدرِّس في عمله . فهو علمٌ يساعد المعلِّمَ في محاولاته لحلِّ مشكلات التعليم ، ومشكلات النظام ، وفي تنظيم مراحل التعليم ، وفي تحديد سن بدء التعليم ... وعلى مدرِّسنا ان يفهم علم النفس فهماً كافياً يمكنه من اتخاذ موقفٍ مستنير إزاء التلاميذ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

كي تنغرس المدرسة أعمق وتعطي الأينع

تحتاج المدرسة ، من حيث هي مؤسسة تبث النور وتنمي القدرات وتطوِّر الانسان والجماعة والمجتمع ، الى الكثير كي تعمل أعمق وأوسع في مجالنا العربي . فمجتمعاتنا لمَّا تعرف بعد بشكلٍ كافٍ الاداء الوافي والمرغوب من المدرسة وطرائقها في الاعتناء العام بالمتعلم من جوانبه الجسمية والعاطفية والعقلية ؛

وفي مراعاة الفروق الفردية ؛

وفي سدِّ الحاجات النفسية عند التلميذ ؛

وفي مساعدة المتعلم أو المتربي على النمو والتفتح والازدهار ؛

وفي تطوير أدوات التعليم ، وطرائقه ...

لقد أشارت التربويات التراثية في ثقافتنا الى الأهمية القصوى للمعلم ، وللتعليم ، والمعلم . لكن المدرسة الراهنة عندنا نظامٌ تعليميٌّ سقاه الغربيّ أو الحضارة الأوروبية ، وما يزال بحاجة الى تعديل وتعميق كي يعطي أينع وأسرع في مجتمعنا المحتاج جداً لذلك النظام التعليمي كي تتحقق التربية المتوازنة الانسانية والتي تستمر ، وتتناقح ، وتبني ، وتسعى بعد التعلّم من الآخرين الى تمثلهم وحتى الى استيعابهم وتجاوزهم أو المساهمة الفعالة معهم في رفع مستوى الانسان والبشر . فَلْنفصِّل :

١ ـ العناية بصحة التلاميذ ونموهم الجسمي :

يكون ذلك بتوفير الجو الصحي الملائم من بناء يستوفي الشروط الصحية : موقعٌ صالح بعيداً عن الضجة والقاذورات والمعامل ومعرضة للشمس والهواء ، غُرف كافية واسعة حسنة الاضاءة والتهوئة والتدفئة ، تجهيزات مناسبة لاجسام الاولاد وحاجاتهم ، أشياء مريحة جذابة يسهل نقلها من مكان الى آخر واستعمالها بسهولة دون ان تعيق حركة الاطفال ، ملاعب فسيحة وحدائق .

تكون تلك العناية منصبَّة على إكساب التلاميذ مختلف الاتجاهات والعادات والمهارات الصحية التي تساعدهم على المحافظة على صحتهم وحياتهم ، فتجعلهم يتعودون النظافة في المأكل والمشرب والملبس ، وتكسبهم عادات المشي الصحيح وعادات الجلوس والكتابة والقراءة الصحيحة ، وتتيح لهم الحركة ، وتؤمن لهم الألعاب الرياضية المناسبة ... وقد تشرف المدرسة على غذائهم ، فتؤمن لهم وجبة غذاء كاملة تعوِّض عليهم

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

سوء التغذية البيئية ؛ كما تؤمن مستوصفاً يحتوي على أدوات الاسعاف الأولي ، وطبيباً يفحص الاطفال بشكل دوري ويقدم النصائح الطبية للمدرسة والبيت .

٢ ـ مراعاة الفروق الفردية :

من المعروف أن الأفراد يختلفون فيما بينهم في المستوى العقلي ، وفي الميول والقدرات . ولا يمكن للمدرسة أن تنجح الا اذا راعت تلك الفروق اذ من الخطأ المساواة بين المتعلمين باعطائهم مقداراً واحداً ونوعاً واحداً من الدروس والنشاطات والتمرينات .

عندما تراعى تلك الفروق لا يعود القويُّ يؤلم الضعيف أو يشعره بعجزه ، ولا يقف الضعيفُ عقبة في سبيل تقدم القويّ . بل يسير كل منهما بحسب طاقاته واستعداداته ومهاراته . من أجل ذلك تستخدم المدرسة التعليم الفردي ، أو تعليم جماعة صغيرة ، بدل إعطاء التعليم ذاته لكل الصف في وقت واحد . وهذا مما يسمح بأن يكمل المتفوق المنهج قبل الوقت المعين له ، كما يعطي التلميذَ الضعيف الفرصةَ كي يسير خطوة وخطوة بحسب ما تؤهله له قدراته .

٣ ـ سَدّ حاجات التلاميذ النفسية وحلّ المشكلات التي تنشأ عن عدم إشباعها :

للمتعلم حاجات ينزع الى إشباعها أثناء تعامله مع البيئة التي يعيش فيها ، وهو يقضي معظم أوقاته في المدرسة ؛ لذلك يجب أن توفر له البيئة التي تشعره بالسعادة والتي يسودها العطف والاحترام وتتوافر فيها فرص النجاح ... من جهة أخرى ، قد تنشأ عند المتعلمين مشكلات نفسية سلوكية مختلفة (كالكذب ، والسرقة والاعتداء والغش والرسوب والانزواء ...)[١] ناتجة عن الشعور بالغبن والنقص والفشل المتكرر ، وتؤثر في حياتهم وحياة أسرهم ومجتمعهم . والمدرسة تسعى الى معالجة هذه المشكلات بالتعاون مع الأسرة والبيئة .

٤ ـ مساعدة التلاميذ على النمو الفكري :

لا يكـون ذلك بحشو أذهان التلاميذ بالمعلومات ، بل بتزويدهم بالقدر اللازم من الوان المعرفة الاساسية كالقراءة والكتابة والتعبير والرياضيات . وبإكسابهم بعض العادات والخبرات الفكرية ، وتعليمهم طرق حل المشكلات وتعويدهم أساليب التفكير المنطقي والنقد العلمي والتفكير الموضوعي ، وأسلوب البحث والمناقشة وعادة القراءة والاطلاع ... وذلك بالممارسة الفعلية وبتنمية حواسهم والاعتماد على نشاطهم الذاتي ومشاركتهم الفعالة

---

(١) را : أدناه ، الفصل الخامس ، الصحة النفسية للأطفال .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

انطلاقاً من خبراتهم واهتماماتهم ، وتقوية ملاحظاتهم وتعويدهم الانتباه الى الأشياء والموازنة بينها والحكم عليها ... وهكذا يوضع المتعلم في ميدان الحياة نفسها:يعرك مشكلاتها ويفكر في حلولها معتمداً على نفسه . يبحث ويلاحظ ويختبر ويجمع الحقائق التي يكشف عنها الأولاد أنفسهم يفهمونها ويحفظونها أكثر من تلك التي تلقى عليهم . ولهذا فكر علماء التربية بالوسائل التي تحفظ فعالية التلميذ وإيجابيته ، واقترحوا أنواعاً مختلفة من النشاطات كالمناهج المركزة حول اهتمامات الطفل واستخدام المشروعات المدرسية . كما استحدثوا المختبرات المختلفة للغات والعلوم ، وادخلوا الرحلات المدرسية والمعارض التعليمية والمتاحف والتمثيليات التي تركوا للتلاميذ مجال اختيارها والتخطيط لها وتنفيذها : كما استعملوا الافلام والصور والكتب والتسجيلات وغيرها لتقدم للمتعلم خبرة حية ولتترك في نفسه أثراً أعمق وأبقى بكثير مما تتركه المحاضرات ... وهكذا أصبح الكتاب المدرسي وسيلة من بين مجموعة كبيرة من الوسائل ... كما لم تعد الذاكرة الهدف الرئيسي للمدرسة .

٥ ـ تنمية السلوك الخلقي والاجتماعي السليم :

واجب المدرسة أن تشجع الطفل على السلوك الاجتماعي السليم ، وتعوده على احترام حقوق الآخرين، وأن تكسبه عادات العمل الجماعي والتعاون وتحمل المسؤولية. وتستطيع المدرسة أن تؤدي رسالتها الاجتماعية بأن تكثر من أوجه النشاطات الجماعية كأعمال الزراعة والغناء والموسيقى والتمثيل وإنجاز المشروعات المختلفة ... التي يشترك فيها التلاميذ ويتمرنون على القيام بنصيبهم من المسؤولية ويتعلمون المحافظة على المواعيد واحترام رأي الغير ، الخ .

ولتستطيع المدرسة أن تكسب التلاميذ معنى الديمقراطية والمساواة عليها أن تطبق الديمقراطية في نظامها وحياتها ، فتعامِل الجميعَ بالمساواة ، وتترك للتلاميذ فرصة حكم انفسهم بأنفسهم في بعض شؤونهم . المدرسة نواة للديمقراطية .

٦ ـ تاهيل الناشئة للحياة العملية :

إن قسماً كبيراً من التلاميذ يتوجهون الى حياة العمل والانتاج بعد تخرجهم من المدرسة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية ، لذلك على المدرسة أن تزودهم بالخبرات والمهارات التي تساعدهم على مواجهة مطالب الحياة . ولا تنجح المدرسة في وظيفتها الا اذا كان التعليم فيها هادفاً لتأهيل التلاميذ لاتخاذ مهنة من المهن ، ولتعريفهم بمجال العمل في بيئتهم وبمصادر الثروة فيها ... ولا بد في سبيل ذلك من أن تتوفر فيها ، معامل مختلفة يختبر فيها التلاميذ المهن المطلوبة في بيئتهم ؛ فيساعد ذلك على اكتشاف ميولهم المهنية وتمرينها .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٧ ـ مركز إشعاع في البيئة :

وفق هذا المنظور تعمل المدرسة في خدمة البيئة ، ورفع مستواها الثقافي والاجتماعي والصحي . كما تقوم بدراسة مشكلاتها المختلفة كمشكلات الري والنظافة والحشرات ، والتقاليد السيئة ، والأمية ، الخ .

ويمكن القيام بهذا الدور عن طريق فتح أبواب المدرسة ومكتبتها للمواطنين ، وتنظيم حملات للقضاء على بعض الحشرات ، والاعتناء بالحدائق أو شق الطرق . وعن طريق عقد حلقات دراسية حول المواضيع الهامة ، وتنظيم المعارض التثقيفية ، وتوزيع مجلة أو نشرة(*) .

(*) لعل هذه الوظيفة التنويرية للمدرسة هي التي تذكّر بدور وظائف التعليم [في الجامع أو المسجد] المرتبطة بالمجتمع في تراثنا العربي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من الجنوح والاعتداء على المجتمع
الى الصحة النفسية والاتزان

١ ـ طرح مشكلة الجنوح والسلوك العدواني :

لا شك في انه لا يوجد سلوك عدواني بالغريزة . ولا يرث الانسان الجنوح أي التعدي على الغير والخروج على قوانين المجتمع . يولد الطفل بريئاً ، لا يحمل في نفسه بذور الشر او جذوره . الا انه قد يتحول الى التخريب والتدمير إنْ تهيأت له الظروف الاجتماعية ، أو لِنَقُلْ : إنّ العوامل الموضوعية من اقتصادية واجتماعية او عائلية وما الى ذلك قد تساعده كلها أو بعضها على ان ينحرف فيُعادي مجتمعه . قد يتحدى الفرد جماعته لان هذه لم تعطه ما طلب ، او بسبب انها لم توفر له جو الامن والاستقرار والتربية السليمة . كما قد يعادي جماعته ليثبت ذاته ، ويُظهِرَ لنفسه قيمتها مستجلباً لها الاهمية والتعزيز .

من جهة ثانية ، هذا الانسان الذي وقف ضد مجتمعه ، وضد الشرعي ، يستلزم اعادة تربيةٍ تهيء له العودة السليمة الى حياة سوية . وفي مدخل هذا الموضوع بل وتلخيصاً له نقول : ان واجب المجتمع توفير المناخ لاعادة الجانح الى الطريق الصالح ، فهذا المجتمع نفسه هو الذي سبب له الاضطراب الشخصي الى حد بعيد . واذن فما هي اولا النظريات المفسِّرة لنشوء السلوك العدواني ، ثم ما هي ثانياً بعض الطرائق التي تعيد بناء الشخصية العدوانية في صيغة سليمة وسلمية ؟

٢ ـ اخطار التعديات على المجتمع ، مشكلات الجنوح والعدوانية :

تثير مشكلات الجنوح والعدوانية قلقاً في الأهل ، وفي المجتمع بشكل عام . فالمربون والأهل والسلطات ، مثل علماء النفس وعلماء الاجتماع ومن اليهم ، يقلقون لظواهر الانحراف في المجتمع ؛ ويتفقون على ثقل أخطار الجنوح ، وعلى ضرورة تلافيه للحفاظ على الأمن والقانون والحريات .

الجريمةُ معروفة عند الانسان منذ القديم ، وَنَفَر منها المجتمع وأدانها بقوة منذ البدء ايضاً . وهكذا نظَّمت المجتمعات البدائية والقبائلية سنناً واعرافاً لمعاقبة المجرم والجاني حفظاً للسلامة والاستمرارية . وتطورت القوانين والعقوبات متوازية في ذلك مع تطور لمفهوم المسؤولية واحترام الشخصية الفردية . وهكذا ظهرت تشريعات تأخذ بعين الاعتبار دوافع الجريمة وظروفها ، والحالة العقلية ، والعمر لصاحب السلوك المنحرف أو الاجرامي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٣ ـ نظريات في تفسير الجرائمية أو الجنوح ، العوامل الجوية :

ظهرت في منتصف القرن الماضي نظريةٌ تقول بأن الاجرام يعود الى **اسباب جوية** . ويعني هذا كما ظن أولئك ان المناخ دافع للانحراف . فعوامل الطقس ، من حرارة وبرودة أو اعتدال ، تؤثر في السلوك . بل ذهب البعض الى حد قول ان العنف والاجرام يزدادان في هذا الفصل من السنة أو في آخر منها .

٤ ـ العوامل العائلية ، دور كبير ملحوظ :

إن للاسباب العائلية دوراً كبيراً في الدفـــع الى السلوك المضاد للمجتمع والقانون . فقد اظهرت الاحصاءات ان التفكك العائلي هو اهم سبب في هذا المجال . وذلك ان الولد الذي يعيش في جو عائلي مضطرب لا يستطيع أن يشعر بالامن ، ويفقد الطمأنينة النفسية . فالاب المتسلط مثلاً ، أو الأم المُهْمِلة ، وعدم وجود توازن في علاقة الابوين معاً او في علاقتهما مع ابنهما ، كل ذلك بواعث تدفع الولد للضلال والزيغ والى الجنوح والتعدي على قيم بيئته ونظمها الاجتماعية .

يقوم الاضطراب العائلي في صلب اضطرابات الشخصية والسلوك عند الولد ثم عند المراهق . وقد اصبح ذلك معروفاً الى حدّ بعيد . من هنا مسؤولية الأهل الكبرى في التكوين النفسي السليم لابنائهم .

٥ ـ المؤثرات الاقتصادية :

إنّ للعوامل الاقتصادية فعالياتٌ مؤثّرة في تفسير السلوك العدواني والجريمة . ذلك ان الوضع الاقتصادي الصعب يخفِّف ، عموماً ، من الهدوء النفسي ويُحدِث التوتّر بخلقه للشعور بالحرمان . فالشعور بالفاقة والعوز في بيئة مرفّهة هو شعور يولّد السلبية والرغبـة في التحدي والانتقام للذات . وعليه فان الفقر عامة والبطالة يُخَفّفان طاقة التحمل واحترام الواقع من جهة ، ويدفعان من جهة اخرى الى الاعتداء والجنوح .

وإذن فقد تكون **بعض المخاوف ذات المصدر الاقتصادي** في بعض الاحيان دافعاً للجنوح وللتعديات على المجتمع والشرعية . فالخوف على المستقبل ، والرغبة في تأمين لقمة العيش ، يوصلان الفرد الى حد ان يرفض مجتمعه ويتمرد على واقعه إنْ لم يؤمِّن له هذا الواقع بعض ما يطلب .

٦ ـ تخلخل القيم والسلطة الاخلاقية :

ان لضعف السلطة الاخلاقية تأثيراً فعالاً في الدفع إلى الجنوح والوقوع في الاضطراب الاجتماعي . فالقيم الاخلاقية حارس يمنع الوقوع في النشازات والخروج على

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الشرعية . ثم ان المثل العليا تدفع لاحترام الغير ، والمحافظة على حريات الناس في معتقداتهم وممتلكاتهم . وهكذا تكثر الجرائم والقلاقل الاجتماعية في البيئة التي يهزل فيها الايمان بالاخلاق والتمسك بالقيم الروحية .

والآن ، كيف يجب التصرف ازاء هذا المعتدي على الشرعية التي اوجبها المجتمع ورسم خطوطها للحفاظ على الجميع ؟ وهل يحق للمجتمع ان يعاقب المتعدي الذي جَنح بفعل ذلك المجتمع نفسه ؟ وإذا كان المجتمع هو المسبب للجنوح افلا يبطل العقاب ؟ لا بد،قبل الرّد ، من البحث في العوامل الأخرى المسببة للجنوح والتي تنطلق من كون الانسان مسؤولاً.فإلى جانب ما سبق من عوامل موضوعية أو خارجية ، توجد **دوافع نفسية** نابعة من ذات الفرد تؤدي للتعدي على الحرمات الاجتماعية والقيم .

٧ ـ نظريات تنطلق من العوامل الذاتية :

علينا في البدء أن نرفض رفضاً قاطعاً النظريات التي تتحدث عن مجرم أو جانح بالغريزة . كان البعض يقول ان الفرد يرث الجنوح ، اي ان هذا الاخير ظاهرة تتأتى نتيجة لصفات معينة . يعني هذا اننا نعرف مسبقاً صاحب السلوك العدواني نظراً لوجود سمات عضوية في شخصيته .

لا تحتاج هذه **المدرسة العضوية** في تفسير الجنوح والسلوك العدواني الى كبير عناء كي يظهر بطلانها . فالدراسة المقارنة للمجرمين توضح بِيُسْرٍ كم هي تلك الآراء بعيدة عن الصواب . اذ لا يعقل ان يكون العدوان مرتبطاً بالجنس أو بالعرق أو بشكل معين لهذا العضو او ذاك .

ونرفض أيضاً النظرية التي ترى في **الضعف العقلي** دافعاً للتعدي والخروج على الشرعي . ونظير ذلك أيضاً يرفض علم النفس وعلم الاجتماع كل تفسير للظاهرة بأسباب تعود الى اضطراب نفسي او مرض عقلي . ان صح ذلك ففي حالات قليلة ومعدودة لا تسمح بالتعميم ، ولا بتفسير شامل .

ومن المعروف جيداً اليوم ان لا علاقة بين الجريمة وبين العِرْق الذي ينتمي إليه صاحبها . إلا أن التوقف المطول في تفسير الجريمة والجنوح والعدوانية انتقل الى النظر في **الصراع الانفعالي** والعقد النفسية عند الزبون . وهنا ننتقل الى شيء من التفصيل السريع .

٨ ـ الصراع الانفعالي أو سوء التكيف كدافع الى الجنوح ودرجاته :

بعد ان استبعدنا التأثير الحتمي لعوامل كثيرة ذكرناها أعلاه صار لزاماً العودة الى نظرات التحليل النفسي على الجنوح بدرجاته الخفيفة حتى اقصى حالاته المتمثلة في القتل

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والاجرام . وهنا نقسم النظر الى قسمين : ما هو عائد الى الطفولة ، والثاني يقوم على دراسة التكيف والصراع الانفعالي عند الزبون . لا مجال للعرض المفصل ؛ فموضوعنا هنا تبسيطي ونظرات عامة وإنْ هي ثاقبةٌ ومُستنفِدَة أي تشير الى جميع النقاط الاساسية : وذلك لا يمنع من التلخيص فنقول ان السلوكات الجانحة او التعديات على المجتمع والعنف تعود الى اضطرابات نفسية . فالجنوح عارض يدل على عدم الصحة النفسية ، وعدم الرضى عن الذات ومحيطها وعلائقها . وذلك الاضطراب أسبابه عوامل تعود الى الطفولة حيث تكون مشاعر الأمن معدومة ، ويكون القلق ملاحِقاً لحياة الطفل . فالقسوة او الاهمال واللاتوازن وما الى ذلك عوامل تجرح الشعور بالأمن فيتهيأ الطفل للجنوح او التشرد وشتى الاضطرابات النفسية واللاتكيف مع الحقل الاجتماعي والقيم .

٩ ـ الدراسات الحديثة للجنوح :

ان الدراسات الحديثة تأخذ الجانح مصاباً بمرض نفسي ، أو زبوناً تجدر احالته الى العيادة النفسية العقلية لدراسة حالته واكتشاف اسباب انحرافه وسلوكه السلبي إزاء القيم السائدة والمجتمع القائم . ان الانحراف السلوكي يستلزم المستشفى ؛ والطبّ النفسي هو الذي يقدم انواره في سبيل تفسير مثل تلك الاضطرابات التي تلعب فيها العوامل الموضوعية والظروف الاجتماعية مركزاً أول .

ان دور المجتمع في الجنوح صار دوراً ملحوظاً وعرضة للدراسة الاحصائية ؛ فصحيح ان الاسباب قد تكون عقلية أونفسية او اقتصادية اوحتى عضوية. لكن الثابت أيضاً أن الجنوح هو اكثر عند الصبيان منه عند البنات ، او ان تشرد الاولاد هو اكثر من تشرد الفتيات ، وتشرد الشباب او جنوحهم هو اكثر من جنوح الرجال ، وهو في المدن اكثر مما هو في القرى ، وفي الطبقات الفقيرة اكثر مما هو عند الميسورين . ان القول بالعوامل المجتمعية قول يحظى بنصيب وافر من التحقق الميداني ؛ لكن ذلك التفسير يبقى عاماً ولا يفسر كيف تتسبب العوامل المختلفة في إحداث النِّسَب المختلفة للجنوح المختلف في المجتمعات المختلفة .

١٠ ـ المريض بالعدوان :

دراسة الجنوح دراسة للمريض بالعدوان . هنا أيضاً نجد أن أسباب المرض بالعدوان هي مشاعر بالاحباط ، وعجـزٌ عن تحقيق الذات ، وعن تقدير الذات لذاتها . فالطفل الذي يعجز عن بلوغ هدفه يكسر لعبته أو يغضب على الأشياء التي حوله . ولا ننسى ان مشاهدة العنف عند المراهقين تولد فيهم العنف ؛ فذلك السلوك ينتقل أو يُعدي . والعائلة اللامتزنة العلائق او المتخلخلة تهيء الطفل لاقتبال العدائية واللجوء للسلبيات. ومن الجائز أيضاً النظر إلى الجنوح وعدوى المرض العدواني على أنهما تعلّم واكتساب (دور المجلات

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والسينما) . المرض بالعدوان قد يعود لنصرع، أو للاكتئاب[1]، أو للفصام[2] أو لاضطراب عام في الشخصية . بل ان بعض الادوية والمواد الكيمائية تقود الى السلوك العدواني ؛ فهناك بعض الاقراص الكيميائية أو الدوائية تولّد الاعتداء والعنف . كذلك فإن الخمور وما يماثلها تزيد من الفُرَص التي تهيىء للقتل أو السلوكات المجرمة عموماً ...[3] .

١١ ـ العلاج ، كلمة ملخَّصة :

ليس مجالنا الآن البحث في قضية العلاج تفصيلاً ولا عموماً . فتلك قضية مستقلة ؛ إلا انه يجب القول ان المواعظ والتحذيرات او تقديم الكلمات الفاضلة أمور لا تكفي . والعلاج بالأدوية قضية جادّة ونافعة ؛ أما العلاج الجراحي فما زال موضوعاً حرجاً ... لكن علاج البيئة أساسي ، إن لم نَقلْ إنه الأهم وفي الطليعة .

---

(١) في المرض بالاكتئاب قد تتجه العدائية الى الذات ، فيدمر المريض ذاته ؛ وقد يقتل ذويه (امراته او اولاده) .

(٢) في الفصام يسمع المريض او يرى أصواتاً وأشياء لا وجود لها في الواقع ، فقد يقتل اذْ يهاجم من في قربه (بتأثير جنون الاضطهاد) او يلقي بنفسه على طبيبه لقتله ...

(٣) اكتشف العلماء وجود مراكز في المخ تتحكم في السلوك العدواني .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفصل الثاني
أحاديث في التحليل النفسي وتطبيقاته اليومية

١ ـ العقدة النفسية .
٢ ـ مفهوم اللاوعي في التحليل النفسي .
٣ ـ التحليل النفسي في حياتنا اليومية .
٤ ـ عجالة في التحليل النفسي للنسيان .
٥ ـ حركات طفيفة : الهدية .
٦ ـ ظواهر وعلاقات تعكس الشخصية والرغبة المضمرة .
٧ ـ تفسير الاحلام .
٨ ـ الاحلام وتفسيرها عند فرويد .
٩ ـ فلنحاول معاً تحليل نفسية البخيل .
١٠ ـ سيكولوجية اللعب واللعبة عند الاطفال .
١١ ـ العزّة .
١٢ ـ إلمامة عن كتاب قديم : ثلاث رسائل في نظرية الجنس .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

العقدة النفسية
مصطلح دارج في الكلام اليومي

نفسية الانسان السويّ مليئة بالغموض والظلام ، يشوبها التعقيد واوسع من قيود العقل والمنطق . فهي مزيج من عواطف وافكار متناقضة تتصاحب وتتعايش متعاكسة ومتجاذبة أو يضادُّ بعضُها البعض . وعلى سبيل المثال نحن نود الشيء ولا نوده في آن واحد، ودون أن يعني ذلك شذوذاً أو وجود حالة باتولوجية. ولشد ما يبدو هذا في حالة الأم التي مع حبها العنيف لابنها لا تستطيع مقاومة الوسواس المتسلط عليها والذي يدفعها بعنفٍ ولا وعي لخنقه والضغط الشديد عليه .وذاك هو ايضاً ما يلاحظ لدى المتديّن الواقع في وسواس سبّ الدين أو الاجداد بالله .

نفسية الانسان المعقدة ، الصعبة الفهم والتوضيح ، قد تُصاب كالجسم تماماً بالانحطاط والهزال أو الداء والوباء . ومما تُصاب به ما اصطلح على تسميته علماء النفس والمحلِّلون والاطباء النفسانيون بالعقدة النفسية التي هي اصطلاح جد شائع لدى الانسان العادي وفي الحديث اليومي .

لتوضيح العقدة النفسية ينبغي في البدء الالماع الى تقسيم النفس وطبقاتها . فهناك اولًا ما اصطلح على تسميته المحللون النفسانيون باسم (**الهو**) اي الطبقة السفلى والتكونات التحتية للنفس وهي الميول البيولوجية كالغرائز وما شاكل . والقسم الثاني للنفس الانسانية هو (**الانا**) اي ذلك الوجه الواعي من النفسية الذي يتميز به الفرد شخصياً واجتماعياً . اما (**الانا العليا**) فهو مجموع القوى العائلية والاجتماعية والاخلاقية التي تُخضِع القسم الواطي وتجعله يتكيف حسب الاخلاق ومتطلبات البيئة من مُثُلٍ وقيم عليا وعادات مقبولة . هذا القسم الأعلى يَكبت في الأعماق ، في وديان النفس السحيقة ، ما لا يوافق المجتمع أو ما لا يناسب الشائع اخلاقياً ودينياً وعائلياً .

من هنا تبدأ العقدة النفسية : من الكبت ، وكبح جماح بعض العواطف والحوادث والوقائع والاهواء المؤلمة والمزعِجة .

ان هذه الانفعالات المكبوتة ، والتي بالحقيقة لا يقبلها الوعي ، لا تموت بل هي تبقى مدفونة حية في اللاوعي أي في القسم التحتي والسحيق من النفس.فيتكون من هذا ما يسمى بالعقدة النفسية التي يعد منها المحللون النفسانيون حوالي المائة تنشأ في معظمها خلال عهد الطفولة . وباختصار ، إذْ أنَّ هذه المكبوتات لا تموت فأنها تبقى توجه في السلوك الشخصي والعام للانسان ، وتملي مشيئتها على الوعي والوجدان ومنطق المصاب واسلوبيته في التفكير وتناول الأشياء وفهمها .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هنا يعذب الوجدانُ المصابَ الذي يحس بعذاب نفسي حاد ويلصق بنفسه تهماً قد تكون في بعض الأحايين بلا اساس . قد تؤدي العقدة بصاحبها الى الانهيار العصبي ، والى الجنون : كقصة شاب اختلف مع امه العجوز التي ماتت بعد تلك الحادثة بمدة بسيطة ، فاعتقد الابن انه هو سبب الوفاة بالاساءة اليها . لقد أدّى به هذا الوسواس الى التعذيب الذاتي ، وتهديم نفسه ، والاقفال عليها ظناً منه أن ذلك ينسيه اساءته لامه . وبقي في ذلك حتى تحطمت مقاومته الداخلية ، فسقط .

ومن العقد النفسية الشائعة على الالسن في حياتنا الراهنة ما يسمى بعقدة أوديب نسبة لاوديب ذلك الملك اليوناني الذي قتل اباه وتزوج امه[١] .المقصود هنا هو ذلك الميل عند الطفل نحو امه وحبه لان يمتلكها . لكنه يصطدم بأبيه فيحقد عليه ويتمنى التخلص منه ليستقل بأمه . ونفس العقدة موجودة لدى البنت التي ترغب بأبيها وتجد في أمها خصماً وعائقاً.وهناك أيضاً عقدة النقص أو مجموعة الأحاسيس الدونية : تعود العقدة هنا إمّا لسبب عضوي ، أو نفسي قد يكون خيالياً أو وهمياً أو نتيجة بيئة وتربية معينة أو لفشل واخفاق او لصدمة وما أشبه ... وفي جميع الأحوال فإن المصاب قد ينطوي على نفسه ، ويتحمل الامه منكمشاً مبتعداً . وقد يسعى للتعويض وتغطية عيوبه ؛ أو لنسيان آلامه او للانتقام منها ولها[٢] .

ان المكبوتات النفسية المكوِّنة للعقدة لا تفنى او تدفن بشكل نهائي ، بل انها تحاول الانفلات دائماً . والتحليل النفساني يستكشفها من خلال **زلات القلم** ، وزلات اللسان ، ومن صعوبة استعادة اسم او مكان او حادثة معينة . كما ان المحلل يستكشفها من احلام الشخص ومسلكه تجاه بعض الأشياء . ويتعرف الى المكبوتات بدراسة بعض حالات الشلل او الصداع والتي تؤوب الى مشاكل نفسية لا الى اصابات فسيولوجية وبدنية .

ليست كل العقد النفسية مؤدية الى العُصاب أو الذهان اي للمستشفى العقلي . انّ العلاج النفسي لا يجد حالة غير سوية في كل عقدةٍ نفسية . وبوجه عام يهتم الطبيب أو المحلّل بأن يكشف العقدة لصاحبها ، ومن بعد يساعده على التخلص منها مع وجود ثقة بالمحلل لاعادة تعليم جديد للمصاب وتكوين اتجاهات لا تكون جديدة بل بناءة تقوم على الفهم الواعي لما سبَّب له العقدة .

فمثلاً كان احدهم يخاف من الاماكن الضيقة المظلمة . وبتحليل نفسيته اتضح انه في طفولته قد هاجمه كلبٌ في زقاق مظلم . ان استعادة هذه الحادثة من اللاوعي ، ثم وضعُها في الوعي ، وتحليلها من قِبل المصاب نفسه ، قد يكفي لبلوغ العلاج احياناً . العلم بالسبب للخوفِ من الاماكن الضيقة ربما أدّى الى عودة المصاب للحالة السوية .

---

(١) المعروف أن هذه العقدة ليست شائعة ، وليست هي معروفة في المجتمعات البشرية كافة . لقد ضَخَّم التحليل النفسي الكلاسيكي من مكانتها .

(٢) يعتبر آدْلَرْ أشهر المنظِّرين لهذه الأحاسيس التي شاعت تسميتها بالعقدة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من المصطلحات الشائعة في كلامنا اليومي
مفهوم اللاوعي في التحليل النفسي

١ ـ اللاوعي قبل فرويد :

مفهوم اللاوعي هو من اهم ما يشدِّد عليه التحليل النفسي ، بل انّ هذا بكامله يقوم على اللاوعي . واذا شاد فرويد نظرياته على ذلك المفهوم فلا يعني أنه هو الذي اكتشفه . لقد تكلم المفكر الالماني لايبنتز،مثلاً،عن الطحان الذي ينهض من نومه اذا توقفت مطحنته فقط ؛ ثم قال نتيجة لهذا بوجود قوة لاواعية هي التي تجعل ذلك الشخص يبقى نائماً ما دام العمل قائماً ومع وجود ضجيج ، بينما هو يهبُّ من نومه إذا كفّ ضجيج المطحنة وتوقفت . ثم إن بعض الباحثين بالتنويم [المغناطيسي] توصلوا الى التأكيد بأن شفاء العديد من الحالات الطبية النفسية كان يتم بسبب وجود قناعة لدى المصاب بأنه صحيح البدن ، اي بفعل قوة الايحاء او قوة نفسية مجهولة . بتلك القوة الخفية عالجوا مثلاً اوجاعاً وتشنجات معدية او صعوبات في التنفس : اقنعوا او اوحوا للمصاب ان آلامه وهمية ؛ وكان يتم شفاؤه بعد ذلك في العديد من الأحيان .

٢ ـ اللاوعي في التحليل النفسي ، عند فرويد :

الانسان في حالة لاوعي بنبضات قلبه ، لكنه يعيها اذا وجه انتباهه اليها . وتكون منغمساً في عملك ثم تنهض فجأة لتتهيأ لموعد معك كنت قد نسيته او كنت قد « وضعته جانباً » ابان عملك . مثلُ هذا هو عمل اللاوعي . إنه تلك الناحية النفسية التي تبقى مجهولة من الشخص ؛ وهو قوة لا تخضع لعقل ، ولا لارادة ، او لمشيئة واضحة . وهو يوجِّه السلوك توجيهاً بعيد المدى . يشدد المحللون النفسيون ، فرويد خصوصاً وتلامذته ، على ما يقوم به اللاوعي من فعالية وعلى انه نواة الشخصية . والمكبوتات اللاواعية هي التي تحدد الشخصية والسلوك ابتداء من السنوات الأولى في الحياة . والمكبوتات هي التي تعطينا معاني الاحلام وتكشف لنا اسباب العُصاب [المرض النفسي] والعقدة النفسية ...

٣ ـ دور اللاوعي في العقدة النفسية :

حيث ان موضوعنا تبسيطي فإننا نلجأ للأمثلة كي توضح فعاليات اللاوعي في نشوء العُقَد النفسية المتنوعة . تلك هي مثلاً قصة احدهم كان يخاف خوفاً شاذاً وغير سويّ من الأماكن المظلمة . ان التحليل النفسي لذلك يبين ان ذلك الشخص كان قد اصيب ، وهو في الخامسة ، بحادث مخيف في مكان ضيق ومظلم . وكُبِتَ ذلك الخوف القديم في اللاوعي ،

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هو الذي جعل هذا اللاوعي يوجِّه السلوكَ ازاء كل مكان مظلم وضيق .

كذلك فإن اللاوعي هو الذي يشكل مادة الاحلام ؛ ثم هي ايضاً تكشف عما هو مكبوت فيه . الحلم احياناً هو تحقيق لرغبة مكبوتة: ابسط مثال هو ان الجائع يحلم انه يأكل طعاماً شهياً ، او ان الضعيف يحلم بأنه يتغلب على عديدين ، او انه صاحب حول وطول . ومن الاحلام ينطلق المحلل النفسي عادة الى اكتشاف اللاوعي والى معرفة أحوال الشخصية .

٤ ـ بعض اعمال اللاوعي في الحياة اليومية :

من السهل ملاحظة فعاليات اللاوعي في الحياة اليومية الاعتيادية . فهو سبب ما يسمى بحالة « مستوى الوعي » : اي الحال التي نلاحظها عندما نحدد لنفسنا النهوض من النوم في ساعة معينة من الليل مثلاً . العديدون ينهضون عند الساعة التي يحددونها ، او قبلها او بعدها بقليل .

ويحدد الانسان لنفسه غاية كأن يذهب الى بيته مثلاً ، ويتولى لاوعيه قيادته الى ذلك . وفي هذا ما فيه من تسهيل للحياة والعمل والفكر . ثم ان اللاوعي يحل العديد من المشكلات والصعوبات التي تجابهنا : يلاحظ الطالب ان مسائل الهندسة والحساب التي تشغل باله طويلاً ، يأتي حلها احياناً فجأة وبلا سعي . القضية هنا هو ان تلك الصعوبة او المسألة تدفع من الوعي والعقل ، الى اللاوعي الذي يبقي المشكلة قائمة حتى تجد الحل ، كما قلنا سابقاً ومراراً .

٥ ـ دور اللاوعي في تكوين بعض الامراض العضوية :

لا بد من التلميح هنا الى فعاليات اللاوعي على البدن في توليد بعض التلبكات والامراض العضوية التي شاعت تحت اسم الطب النفسي البدني . ان المكبوت في اللاوعي طاقة هائلة ، وله سلطة قوية جداً على الجسم . ومن الامثلة النموذجية هنا العمى النفساني الذي قد يصيب البعض حتى يتخلص من مشكلة ، بينما تبقى العينان سليمتين من وجهة وظيفية . بل الصداع الخفيف قد يكون احياناً حلاً للابتعاد او للتجنب او للتذرع وما اشبه ذلك . اللاوعي هو ما يفسر لنا تلك الاحوال ، فهو يقدم حلولاً سلبية او هجومية وعوضاً عن الحلول العقلية احياناً عديدة [را : أدناه ، الفصل السادس] .

٦ ـ اللاوعي واخطاء السمع وزلات اللسان :

قد نسمع شيئاً نحب ان نسمعه ، بينما يكون المتحدث قد قال شيئاً مختلفاً . كذلك في القراءة ايضاً . كما اننا قد ننسى اشياء نحب ان ننساها او ان يكبتها اللاوعي وتبقى هناك . وزلات اللسان عديدة ، وتدل على حالة مكبوتة او على صراع بين رغبتين . من ذلك القصة الشائعة والمعروفة جداً عن ذلك الشخص الذي كان لا يحب افتتاح الجلسة فقال : اختتمت

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الجلسة بدل القول انها ابتدأت . زلة اللسان دليل على ما في وجدانه من رغبات متصارعة لذلك يصادف ان تكون تتحدث عن شيء او عن احد فتتلفظ بكلمة عن شيء مختلف .

يلجأ المحلل النفسي الى اقتناص هذه الأغلاط والزلات اللسانية للوصول الى لاوعي المحلل نفسياً . انه يمسك بغلطة استماع لينطلق منها الى المكبوتات او الى العقدة النفسية ومنشأ العصاب . ذلك ان الغلطة هنا تكون مفتاحاً او هي التي تجسد الصراع الانفعالي الداخلي في الذات ؛ لكن الحذر هنا وحده يمنع من الوقوع في مزلق التعميم .

٧ ـ خاتمة ، علم النفس واللاوعي :

تحدث بعض علماء النفس عن وجود لاوعي عائلي (العالم النفسي زوندي) ، كما تكلم يونغ عن لاوعي جماعي . والحقيقة ان اللاوعي يقوم بمهام عديدة في الحياة النفسية والسلوكية ، وقد يعلل لنا نشوء العقدة النفسية ، والعُصاب [المرض العصبي] ، وتكوين الاحلام . وهو نواة الشخصية المتكونة في سنوات الطفولة عموماً .

من أجل ذلك على المعتنين بشؤون الاطفال التنبه اليقظ الى ما قد تحدثه المكبوتات من جروح في الشخصية والسلوك . بمعنى ان القمع العنيف لرغبات الولد وميوله قد يولد اسوأ العواقب . لكن ذلك لا يعني السماح له بتحقيق كل آماله ونزواته . ان التحليل النفسي يقدم خدمات جليلة في هذا الشأن ، وهو ينبه الى اهمية السنوات الاولى في تكوين لاوعي الطفل ، واسلوبه في الحياة . وينبه الى مغبات القمع ومنفعة توجيه الطفل نحو الاشكال النبيلة من الحياة والاستمتاع واشباع ميوله النفسية . وفي جميع الاحوال ، يجب عدم نسيان التشديد على ان للعقل الواعي وللمنطق المكان الاول في الحكم على نشاطات الانسان وفي تطوير شخصيته بل وحتى في القضاء ـ بحسب رأيي ـ على بعض اضطراباته أو توتراته .

* * *

رأيْنا أعلاه أنه في كل حادث نفسي لا بد من فهم مبدئي للطبقات النفسية التي يسميها التحليل النفسي : الهو ، والوعي ، والأنا العليا . في **الهو** تكمن الغرائز والميول البيولوجية الجامعة ؛ اما **الأنا الأعلى** فهو مجموعة القوى الاخلاقية والدينية والعائلية التي نتلقاها من المجتمع لتضغط على الهو فتمنع جموح وفوضى ولااخلاقية او دنس بعض الميول والغرائز . **أما الأنا** فهو الجانب الواعي والظاهر من الشخصية . والانسان يكبت قسماً من ميوله وحوادثه المؤلمة في الأعماق النفسية البعيدة السحيقة أبان الطفولة . وهذا ما يسميه علم النفس باللاوعي اي مهجع المكبوتات المختلفة وحيث تتكون العقد النفسية المتعددة .

تبدو كلمة لاوعي بادىء ذي بدء وكأنها غير منطقية ؛ إذ اللاوعي هو نفي الوعي وعدمه . وبهذا كيف نثبت وجود شيء هو عدم ، او كيف يَعقل ان نتحدث عن لاوعي

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

موجود . صار اليوم من المعروف أنّ اللاوعي ظاهرة نفسية ثابتة حتى عند من ينفي وجودها كالأديب الوجودي جان بول سارتر الذي يتحدث عن الطبقة النفسية المجهولة في الانسان التي بالحقيقة تشبه اللاوعي دون ان تسميه .

لا شيء كالتحليل النفسي يبين لنا حقيقة اللاوعي وفعاليته واثره على النشاطات والسلوك الاجتماعي والشخصي للانسان . ولفهم الحوادث والظواهر النفسية لا بد من اللجوء الى الامثلة الموضحة . وبهذا فما هي الادلة على اللاوعي مَكْمَن العُقد النفسية والتي لا تُفهم بدون فهمه والايمان بفعاليته وأثرَه الذي لا يخضع للعقل والوضوح والارادة .

يتضح اللاوعي وفعله في اخطاء اللسان حيث يلاحظ الجميع ان الانسان يقول اشياء تنم عن الحقيقة دون ان يقصد هو إلى ذلك ، وتسمى هذه زلقة اللسان . وقُل الشيء نفسه عن بعض انواع النسيان الذي لا يمكن ان تنسُبه للصدف وحدها ودائماً .

وعلى سبيل المثال يعطي فرويد ، مؤسس التحليل النفسي في كتابه المدخل للتحليل النفسي ، قصة شاب على خلافات مع زوجته . قدمت له كتاباً ذات يوم قائلة انها تعتقد ان هذا الكتاب قيم ، ويجوز انتباهه . اما الزوج فقد وضعه ناحيةً ما نسيها فيما بعد . وعبثاً حاول أن يلقاه عند بعض محاولات البحث عنه . وبعد ستة أشهر صادف أن مرضت ام الزوج ، فاعتنت بها الزوجة بشكل انساني ؛ مما جعل عواطف الزوج تحنو على الزوجة . وبهذا عندما تحسنت علاقته معها ، اي عندما أخذ يحبّ ويقدر زوجته ، فإنه لما عاد ذات مساء للبيت ، تقدم من مكتبه وكأنّه منوَّم مغناطيسياً ، وبدون ادنى قصد تناول الكتاب الذي كانت زوجته قد قدمته له هدية منذ ستة شهور . لما زال سبب النسيان هنا فإن الكتاب لم يعد شيئاً لا موجوداً ... وسوف نرى ذلك بعد أدناه .

يتكون اللاوعي المَرَضي من ميول مجهولة او مكبوتة . لكنها ليست فاقدة شحناتها او طاقاتها الانفعالية والعاطفية ، وهي بهذا الشكل تدخل في صراع مع الأقسام الواعية من الأنا .

وهكذا تحدث المأساةُ في اعماق النفس السحيقة بدون ان نعيها . وهنا ينشأ القلق والوساوس والمخاوف . وقد تنقسم الشخصية في **الهستيريا** الى شخصيتين مختلفتين تماماً ، ويلصق بالوعي الطبيعي وعي غير سويّ له سلوكه الخاص ؛ ويكون لكل شخصية مسلكاً خاصاً مجهولاً من قبل الوعي العادي.وقد اثبت البعض ،مورتون برنس مثلاً،ان الشخصية الانسانية الواحدة ممكن ان تنفصم الى خمس شخصيات مختلفة تماماً . الا ان **الاحلام** هي افضل ما يدلنا على أثر أو فعالية اللاوعي . وقد اهتم التحليل النفسي بشكل خاص بهذه النقطة بالذات ، مثبتاً ان الحلم هو تحقيق رغبة او امنية مكبوتة في اللاوعي . يعلِّل اللاوعيُ نشوءَ الامراض النفسية والعُصابية . فالهستيريا مثلاً والعصاب النفسي القلقي والعصاب الوسواسي والقلق كلها تنشأ عندما يختل التوازن المهلهل بين الميول الكابتة والميول المكبوتة او حيث اللاوعي يصبح مسرح المأساة التي تؤدي بالشخصية

الانسانية الى هوة الأمراض العصابية كالهستيريا وما اشبه .

بعض العلاج النفسي مجاله اللاوعي المرضي . لا بد أحياناً من تحليل العقدة . والتحليل ليس هنا الا وسيلة هدفها التغلب على الكبت بأن نُظهِرَ إلى الوعي الذكريات المكبوتة أي بحيث يعي المصاب حالته بمسبباتها وحقيقتها ويثق بذلك فيزول الكبت ويتحقق له الشفاء أحياناً جمّة وبعد إجراءات ليست معقّدة .

***

وهناك سلوكات أخرى يُفَسِّرها اللاوعي ، أدلّة أخرى على تأثيره . فقد رأينا أعلاه أن اللاوعي هو الغيابُ التام للمعرفة ، وأننا نتعرف عليه من خلال مفاعيله أي بما يُحدِثُهُ في السلوك . وهكذا فنحن نقع على حلّ مشكلة ، أو حتى على حلّ مسألة في الرياضيات وما اليها ، فجأة وبعد انتظار هو اختمار . وكذلك فنحن نفسر سلوك التعلُّق اللاسويّ بقطة أو كلبٍ ، أو ما الى ذلك ، عند بعض العوانس باللاوعي الذي هو الموجّه هنا . إلا أن الدليل الباهر على وجود اللاوعي او تأثيره هو ما نجده في التنويم الإيحائي [المغناطيسي] ، وفي السَّرْنَمَة (السير في النوم) ، وفي القطاع الطبّي المسمّى بالطب النفسبدني . وأخيراً ، فإن التحليل النفسي يقوم على مصطلح واحد هو اللاوعي ؛ وتنهدم عمارة التحليلنفس إنْ تزعزع أساسها وركيزتها[١] .

---

(١) من الصعب القبول المطلق بتقسيمات فرويد التبسيطية للنفسية (أنا أعلى ، أنا ، هذا أو هو) . يقال الحكم عينه بصدد تفسيراته للحلم (كما سنرى) والعُصاب ، الخ ..

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

التحليل النفسي في
حياتنا اليومية ، تحليل عيّنات

- كل سلوك أو كل حركة تقوم بها تحمل معنى !
- لا وجود لكلمة نقولها بدون معنى او بلا قصد خفي ؛ نتأثر بكل كلمة !
- أصحيحٌ أنْ لا شيء اعتباطي المعنى وغير هادِف ؟ فلنحاول تَدَبُّر ذلك وتقييمه !

نحاول ، بسرعة وتبسيط ، في هذه المقالة ، تقديم نماذج من سلوكاتٍ وحركات ، أو من أفعال وأقوال نظنها بلا معنى أو غير مقصودة .

ينكر التحليل النفسي الادعاء القائل بأن كلمة نظنها « في محلها » هي بالفعل في غير محلها . فكل ما نفعله أو نقوم به له هدف . ويسعى التحليل النفسي للتفتيش عن ذلك الهدف الكامن .

بعد الأمثلة التي نقدمها مختارة من فرويد نعود لدحض آراء فرويد في المقال التالي .

حاولْ معنا تحليل بعض السلوكات والحركات التي نظنها طفيفة ، وغير هادفة ، ولا مقصودة .

يعتبر ما قدمه فرويد لعلم النفس ، من بين اشهر وأكبر ما قدم شخص واحد للعلوم الانسانية . كتابه « مدخل الى التحليلنفس » عبارة عن خلاصة متكاملة لآرائه .كان ذلك الكتاب مجموعة دروس القاها في عام ١٩١٦ ، وموضوعنا الآن هو بعض الأمثلة التي يقدمها للتأكيد على صحة النظرية القائلة بأن هناك معنى لكل عمل من الاعمال التي نقوم بها في حياتنا اليومية : ذلك سواء أكان زلة لسان ، او زلة في قراءة كلمة ، او نسيان موعد ، وما اشبه ...

أ - زلات اللسان :

من أشهر زلات الكلام ، واكثرها تردداً ، هو ان نقول عكس ما نود قوله . المثال التاريخي والمعروف جيداً هـو ان رئيس مجلس نواب ، كما يقول فرويد ، افتتح ذات يوم الجلسة بهذه الكلمات : « سادتي ، اني ... ، واني اعلن بالتالي اختتام الجلسة»[1] . يشدد فرويد على ضرورة التوقف عند زلة لسان ذلك الرئيس ، فلا يعقل ان يكون بلا معنى . هو

---

(١) مدخل الى التحليلنفس (الترجمة الفرنسية) ، ص ٢٣ ، ٢٩ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يريد افتتاحها ، ولكنه لاحظ ان لا مجال لتوقع اي شيء احسن منها . لذلك فهو مقتنع بأن لا ضـير من اختتامها ، لكن تلك الهفوة غير المقصودة هي في الحقيقة مرغوب فيها .

قصة اخرى طريفة كانت سيدة متشددة مع زوجها المريض في عيادة الطبيب . قالت وهي تقص على الزوار ، لقد استشار زوجي الطبيب بخصوص الحماية الغذائية الواجب اتباعها . وقد رد عليه الطبيب : لا حاجة لاتباع نظام غذائي ، **وانه يستطيع اكل وشرب ما اريده** . كانت الزوجة المتسلطة تود القول : ان زوجي يستطيع ان يأكل ويشرب ما يريد . لكن زلة لسانها اظهرت المشكلة تماماً ، ونفسية الزوجة[1] . ليست زلة اللسان حالة مرضية ، ولا خاصة بحالة نفسية معينة ؛ فهي ممكنة معبرة في الراحة ام عند التعب ، عند هذا الانسان ، كما عند ذاك . مثلها في ذلك مثل النسيان الذي يحمل في بعض منه معنى مضمراً ، ويعبر عن دلالات .

ب ـ النسيان :

يروي فرويد عن يونغ ان شخصاً احب سيدة لم تحبه ، وتزوجت آخر . كان الفاشل ينسى دائماً اسم غريمه، مع انهما متعارفان وبينهما معاملات مالية وشؤونية . من الواضح ان العاشق القديم يود في قرارة نفسه ، كما نقول في العربية ، ان ينسى اسم غريمه. يود بالفعل ان يمحوه من ذاكرته[2] .

والسبب واضح . حادثة مماثلة : سألت سيدة طبيبها عن زميلة لهما معاً . وفي سؤالها نسيت تماماً اسم الزواج للزميلة (لم تستطع تذكر عائلة الزوج الذي حملته صديقتها) ولما سألها الطبيب عن السبب ، اتضح انها غير مرتاحة لزواج تلك الزميلة ، ولا ترغب في رؤية زوج هذه . بعبارة اخرى ، نسيان اسم ذاك الرجل امر مرغوب ، لأنه رجل غير مرغوب : لا يذكِّرها بالارتياح ، ولا يثير الاهتمام[3] .

ويورد فرويد ان برنارد شوفي مسرحيته « قيصر وكليوباترة » ، يظهر قيصر في آخر مشهـد راغبـاً في الخروج ، وفي الوقت نفسه يحاول عبثاً تذكر مشروع يرغب في تنفيذه . ولا نعلم الا في الأخير ان ذلك المشروع ليس سوى توديع كليوباترة . ذلك النسيان هو في الواقع رغبة في عدم حدوث التوديع ، اي في عدم الابتعاد عن كليوباترة[4] .

ت ـ الاضاعة والفقد :

ان ملاحظة اعمالنا اليومية عملـية ذكية ونافعة . لنحاولها احياناً ، سوف نرى كيف يقودنا اللاوعي ، اكثر مما يقودنا العقل والارادة الواضحة . وسوف يتأكد ان الكثير من اعمالنا الذي نظنه مجرد عادة ، او نظنه تقليداً بسيطاً ومكرراً ، هو بالحقيقة اكثر من ذلك ،

---

(١) مدخل الى التحليلنفس ، ص ٣٠ .
(٢) م ٠ ع ٠، ص ٤١ .
(٣) م ٠ ع ٠ ، ص ٤١ .
(٤) م ٠ ع ٠ ، ص ٤٢

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وابعد في الاعماق.يحدث فرويد عن لسان احد الكتاب قوله : اضاع شاب قلماً عزيزاً على قلبه . ان ضياع القلم احياناً عديدة هو نتيجة إهمالٍ او غفلة وقلة انتباه ، وما الى ذلك ... لكن ليس الأمر بتلك البساطة في جميع الأحوال . فالشاب الذي أضاع قلماً عزيزاً عليه ، كان قد تلقى في مساء ذلك اليوم رسالة من شقيقه يقول له فيها : « لا وقتَ عندي ولا رغبة في تشجيع طيشك وكسلك » . وفي الرواية ان القلم كان هديةً من صاحب هذه الرسالة . عندما نستطيع الجمع الى درجة بعيدة بين الحدثين : هو اراد أن يفقد القلم رغبة منه في نسيان من اهداه اياه اي صاحب الرسالة القاسية[1] .

ث ـ حركات الطفل هدفية :

وبعد ، هل هو بلا معنى ان يضيع التلميذ كتابه ، وان يكسر الطفل قلمه ، او يمزق دفاتره ؟ قد نفقد اشياء عندما تقل رغبتنا فيها ، او عندما نود ابدالها وتغييرها بأشياء افضل . وقد نكسر القلم ، او نمزق الدفاتر ، عندما نكون بالفعل راغبين في التخلص من كل ما يمثله هذا وذاك .

جـ ـ الحالة الاخيرة :

هناك « طـرائف » اخرى يقدمها فرويد بعناية . شاب لم يكن على حسن وفاق مع زوجته (بسبب البرودة) ، عاش معها دون حنان ولا دفء . لكنه لم يكن ينكر المزايا العديدة التي تتمتع بها هذه . اهدته ذات يوم كتاباً ظنت انه مهما . شكرها الزوج ووضعه جانباً ، ووعدها بقراءته . بيد انه نسي فيما بعد مكان الكتاب . ومضت شهور . وعدة مرات حاول البحث عنه دون جدوى . ثم حدث ان والدته لزمت الفراش لمرض اصابها مما جعل الزوجة تلازم الام ، وتعتني بها بقدر كبير . ذات يوم ، رجع الزوج الى بيته مرتاحاً من امرأته شاكراً لها حسن صنيعها . لقد اقترب من مكتبه، وبدون ادنى نية محددة ، ولكن بثبات وكالسائر في نومه فتح الدرج .واول شيءوقع بصره عليه كان الكتاب الضائع والذي كان لمدة طويلة قبلها مفقوداً . القضية ببساطة هي : حيث ان الدافع زال ، فلا داعي بالتالي لبقاء نتيجته [نكرر إيراد هذا المثال بسبب الدلالة العميقة له] .

ــ ما الخلاصة ؟ لقد قدمنا مجموعة من الحالات التي يشدد التحليل النفسي على انها ذات معنى كامن . المعنى الخفيّ موجود في اللاوعي . فاللاوعي مركز وقدرة لتفسير تلك الظواهر . لكن . هل فعلاً تلك الظواهر هي كما زعم فرويد ؟ لا شك ان فرويد بالغ ، وشطّح ، وزعم . والحقيقة أنّ القضيةَ ليست بذلك التعقيد . لكن المناقشة سوف تكون في مقالنا القادم عن عملنا المبسط والذي يقدم بتوضيح مختلف معطيات علم النفس ، والتحليل النفسي ، وعلم النفس المَرَضي ، والطب العقلي .

---

(١) مدخل الى التحليلنفس ، ص ٤٣ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

عجالة في التحليل النفسي للنسيان

النسيان ظاهرة طبيعية وذات نفع

من الطبيعي تماماً أن ننسى ، بل ولا بُدَّ من النسيان في سبيل المحافظة على الحياة السليمة . لنتخيلْ شخصاً لا ينسى شيئاً أي يلتقط كل شيء ويحافظ عليه في ذاكرته ! بلا شك أنه لن يستطيع العيش بصحة نفسية وعقلية ، سيكون مشوشاً مزدحم الأفكار والمعلومات حول كل قضية تجابهه . لذلك فمن يتذكر لا بد أن ينسى ، ومن له ذاكرة له نسيان . بل ان الذاكرة قوة على النسيان .ولا داعي للخوف من هذه الظاهرة التي تساعدنا على التكيف مع الحاضر ، بدلاً من العيش الدائم في الماضي .

النسيان انواع ، منها ما هو لدوافع لاواعية

الكلام عن أنواع النسيان يقود الى ذلك النوع الذي يكون لدافع نفسي ، أي عندما نود في اللاوعي أن ننسى لأسباب شخصية ومنافع . مثال ذلك ، لاحظ أحد المحللين النفسانيين (وهو فرويد ـ مؤسس التحليل النفساني) انه ينسى اسم فتاة مع أنه عالجها في عيادته مدة طويلة ويعرفها . قد يبدو هذا عادياً أو ظاهرة نفسية طبيعية . الا أن الطبيب المحلل أخذ يبحث في دوافع نسيانه لاسم تلك الفتاة المريضة . ولقد وجد أن السبب يكمن في أنه كان قد أخطأ في تشخيص ومعالجة حالة الفتاة . على هذا فالنسيان أتى اذن من دافع الرغبة في نسيان الخطأ في التشخيص أي لمنفعة المعالِج .

النسيان بسبب مشكلة وجدانية

كما يتأتى النسيان من مشكلة وجدانية ، من صراع في اللاوعي بين رغبتين متناقضتين كقصة ذلك الذي اهدته زوجته كتاباً يهمه ، وكانت علاقته مع زوجته تعيسة ، بلا وفاق وانسجام . أخذ الكتاب ووضعه جانباً ، وبعد مدة نسي أين وضعه وبحث طويلاً عنه. وبعد شهور ، فجأة قام من مكانه وتناول الكتاب اذ وجده بلا عناء . والتحليل النفساني يأخذ هذه الحادثة بجدية فيصل الى حقيقتها ... وسبب نسيان الكتاب هو الخلاف مع زوجته ، ولما اتفق معها عاد فوجده . النسيان هنا اذن بسبب ميله اللاواعي أو رغبته في أن ينسى كل ما يتعلق بزوجته وما يصلح بينهما . تشبه هذه القصة حالة شخص نسي مكان هدية أعطاه اياها عمه في المساء بعد اختلاف ، ولما اتفقا في اليوم التالي وجد الهدية في مكانها . وقد سبق أن ذكر ذلك .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

النسيان الذي هو غياب موقت

لا يكون النسيان دائماً نسياناً نهائياً . فقد يكون غياباً موقتاً ، كما يحصل عندما تنوي الذهاب الى عيادة الطبيب مثلاً ، ثم لا تلبث أن تنتبه في اليوم التالي مثلاً . بل حتى مثل هذا النسيان قد يكون لدافع : قد يكون لأنك لا تود الذهاب الى ذلك الطبيب بالذات لسبب من الأسباب أو لأنك في اللاوعي أو في الوعي تفضل عدم اللجوء للطبيب ، أو ما شابه من دوافع وحوافز مختلفة .

النسيان الناجم عن قلة الرغبة

قد يكون النسيان ناجماً عن فقدان الاهتمام والرغبة . فنحن ننسى موعداً مع شخص اذا كان الاجتماع سيؤدي الى مغبات ليست موافقة لنا ، أو اذا كان الشخص بلا أهمية كافية وما الى ذلك .

القصد من هذا ، أن النسيان ليس دائماً عمليات نفسانية آلية أو عائدة لضعف في حفظ الذكريات أو الذاكرة ، أو بسبب البعد الزمني للحوادث . يكون النسيان عند الطالب ملحوظاً بعد الامتحانات ، وما هذا الا لأن الاهتمام والتوتر قد انخفض . كما أننا ننسى عادة الدين علينا ؛ والعكس ، قلَّ أن يكون بالنسبة ذاتها . وقصة البخيل شائعة : ينسى مكان مفتاح خزانة المال عندما يود الدفع ، ويجده ببساطة عند الاستلام وزيادة ماله . من هنا الاستخلاص بأهمية اللاوعي في توجيه سلوكنا الشخصي والاجتماعي ، ومن هنا الاستنتاج بأن للنسيان معنى ، أو أنه يدل على دوافع وجدانية ، وعلى مشكلة نفسانية ، كما لاحظنا في الأمثلة السابقة وفي العيّنات المكرَّرة .

نسيان المتاعب اليومية والأحزان

ان نسيان المتاعب والآلام دفع لحياتنا الى الامام ، وتخلص من الماضي المغم . ما يجعل حياتنا بهيجة هو أننا ننسى المصائب . وكم هو هام جداً التناسي أيضاً . كأن نصفح عن اساءة ، وأن نتخلى عن الماضيات وما يشد الى الخلف . أن نحيا هو أن نأخذ من الماضي فقط ما يدفع للامام ، وينفع وقتنا الحالي . وفي ذلك كله سلامتنا النفسية والصحة العقلية بل والصحة البدنية أيضاً الى حد بعيد .

النسيان والعقدة النفسية

تحصل للانسان في طفولته حوادث مؤلمة ، يظن البعض أنها تنسى . والحقيقة أنها « تنتقل » الى اللاوعي ، لتضغط على السلوك وعلى الشخصية . وعدم نسيان هذه الحوادث المغمة هو ما يسبب العقدة النفسانية . والنسيان هنا هو حل العقدة أو أنه يتم بعد التخلص منها تخلصاً واعياً وبمساعدة المحلل النفساني . يشبه ذلك ، كما نلاحظ ببساطة ، أننا

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ننسى مشكلة ملحة علينا بعد حلها . طبعاً ليس القصد هنا القول بأن كل نسيان يعود لعقدة نفسانية ، بل إن كل عقدة هي عدم النسيان لحادث طفولي .

النسيان في الحالات الباتولوجية (المرضية)

يتأتى النسيان في الأمثلة السابقة عن كبت ميول ورغبات لاواعية ؛ أي أنه لعوامل نفسانية ، لا سلطة للعقل والمشيئة الواضحة عليها . وأحياناً عديدة لا نستطيع نسيان شيء مغم مهما حاولنا وبذلنا من جهود . بالعكس ، قد نصل الى نتيجة سلبية . ثم وقبل الختام ، لا بد من التنبيه الى أن النسيان الزائد ، أو ضعف الذاكرة ، قضية مختلفة ، وليست غايتنا الآن . كذلك ليس موضوعنا البحث في النسيان الباتولوجي اللاسوي كنسيان شخص لبيته أو لاسمه ، وما الى ذلك من حوادث دالة على تحلل الشخصية أو ازدواجيتها ...

الخلاصة أن علم النفس يهدف لابهاج الانسان ومساعدته على فهم شخصيته ، وشخصية من حوله ، وتحسين سلوكه وتنبيهه لشؤون أطفاله . لذلك فهو بالنسبة للنسيان يدعونا للانكفاء أحياناً على النسيان لتحليله وتفهم دوافعه اللاواعية . ان نعلم لماذا ينسى الطفل كتابه في الصف أو عند زميله ، يساعدنا على فهم أفضل للولد ، ومن ثمة لعدم القساوة في حكمنا عليه . كذا الحال في قضايا عديدة نقع فيها . والعلم بأسبابها قوة لنا ، وغنى ذاتي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

حركات طفيفة ، الهدية التي تعكس صاحبها

١ ـ عنديات ، حلاوة الحياة :

الذي يهتم بالناحية البهيجة في الحياة لا يعني أنه لا يصلح الا فيها أو لها. العكس ، أحياناً جمة ، يكون الأصح . والذي يدّعي أنه يستطيع أن يرى البهجة ، أو أن يستمع للكلام البهيج ، دون أن يتأثر هو : إما كاذب ، وإما زاعم ، أو هو زاعم وكاذب معاً .

وأنتَ تستطيع أن تقول : انا ، بلا ذلك التبرير لنفسي أو التمهيد لتغطية ، لا استطيع أن أكون الا نفسي . أحب أن أفرح ، وأراقب من يخفي فرحه . وهذا واحد . ولنضع على الطاولة تلك التوطئة .

٢ ـ اخفاء الرغبة في التجدد لا يخفى :

استعملنا أعلاه كلمة بهجة ثم كلمة فرح . الاثنتان تندرجان في مصطلح هو الرغبة في التجدد ، في الانبعاث ، في العيش الأوسع ، في العودة الى الطفولة والى المراهقة . وان شئنا قولا أكثف فاننا نقول : ان تلك الرغبة في الحياة المفعمة موجودة في لذة الجنسِ ، بمعناها الواسع. وأهمية الجنسوية لا تقود الى المبالغة والوقوع في تعميم الجنسانية. قصدنا ، هنا ، الى اظهار ايماننا بأن الجنسوية ماثلة في حركات ، في سلوكات ، في تصرفات ، في تلطفات ، في الهرب ؛ ولن نكثر . أما الخمسيني ممن يقول أنه ناضج ، متزن ، وأنه صقل غرائزه ، أو تجاوزها بالزواج والانجاب ، فهذا أيضاً يكذب . يكذب على نفسه أو على الناس ؛ أو على نفسه والناس معاً ، برمتهما . وهذا اثنان . ولنضع على الطاولة هذا المبدأ الثاني .

٣ ـ حركات نظنها طفيفة :

لن نتكلم هنا على مبادىء عامة أو في معلومات . يقول التحليلنفس إن حركات نقوم بها دون وعي أو دون ارادة أو نرى أنها بلا معنى ليست هي بلا معنى . لا اعتباطيات ، ولا شيء بلا دلالة . هنا تأتي زلات اللسان أو القلم ، والنسيان ، وأعمال مغلوطة ، و ... ، و ... لتؤكد أو لتساند ذلك الأخذ والتناول . بالغ فرويد هنا . ورفض ذلك نَفَرٌ ممن أتى من بعده. وأقول ان حالات قليلة فقط هي التي تظهر لنا أن الأعمال المغلوطة ذات معنى أو انها تنمّ عن صراع داخلي.

ومع ذلك تنبهت الحكمة الشعبية على أن زلة اللسان ذات معنى ، أي أنها هي

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الصادقة . والأمثلة كثيرة ، والمثال هو قول دارج عن أنّ « أول كلمة هي الأصح » .
وهذا ، ثلاثة . ولنضع على الطاولة داك المبدأ .

ثم أننا نحاول ، نحاول معاً ، أنا والقارىء ، أن نخطو بتؤدة في اتجاه تحليل بعض الحركات ، بعض الهدايا ، بعض الأحلام ، بعض السلوكات التي نظنها لأول وهلة بخسة المعنى ، مجانية .

٤ ـ المسرح والزمان :

كانت حفلة عملٍ يتطلب أياماً متواصلة ، وكان الزمان قاسياً على جميع المشاركين . والمشاركون يختلفون عمراً وثقافات وجنساً وتطلعات . كان ذلك قديماً وكما في القصص « أيام زمان » . وها نحن نلخّص ، ولا نكثِر .

٥ ـ الحالة الأولى ، الهدية الأولى ، تفاحة :

على الطاولة القريبة من نظري ، البعيدة إنْ رغبنا في الاستماع ، وضع الزميل (الزبون ، العميل) تفاحة حمراء . جمالها « يفتح النفس » ؛ تلك جملة معروفة ، وطبعاً ، صحيحة في حالة التوازن الانفعالي ، عند الصحة . وبعد فترة لاحظت أن الزميل يأكل تفاحة آخرى بشراهة أو ، حتى لا نستعجل ، كان يأكل بانبساط أو بسرور . أو كما يأكل الانسان السوي ، المتزن ، دون لبكة أو ما يشبه اللبكة .
ولنتوقف !

أ ـ الزميلة لم تأكل التفاحة الهدية . ولو استطعت أنا لاكلتها .

ب ـ الزميل كان يأكل تفاحته .. ثم هوصاحب الهدية .

ت ـ ولنتذكر أنني أحب البهجة ثم أنا أحب، بحكم اختصاصي ، أن أقرأ الحركات والناس والزملاء. كان ذاك المبدأ الأول الذي وضعناه على الطاولة. ثم عندنا المبدأ الثاني ، والثالث : انهما المنهج .
ولنتابع !

لماذا كانت هديته الى الزميلة تفاحة ؟ أصدفة ؟معقول ! أو لأن حمل التفاح سهل ، ومنظره جميل ، ويصد الجوع أو يؤجله . أو لأن الزميل يحب التفاح ، أو ... ، أو ...

طيب . ولكن لماذا لا تكون الظاهرة ، ذات معنى ؟ انه شاب ، وقروي المنبت ، شعبي الملامح ، أقرب الى المعاز الذي نـراه في القرية لابساً ثيابه الحلوة أيام العيد . والزميلة تستدعي اليها ، تجذُب نحوها ، تأخذ في اتجاهها وبعد ، بَعْدُ أيضاً ، فالتفاح بديل من المرأة ، وأكل التفاح من ثمت بديل من الاشباع الجنسي ، من البهجة . أكله تحقيق ، تحقيق من نمط معين ، لرغبة هي ، هنا ، غير مُجَمْعَنَة (غير خاضعة لقواعد المجتمع) وغير

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مؤنسَنة (غير خاضعة للمبدأ الانساني المستامي الذي يصقل ويرفع الحاجة البيولوجية) .

أما ان التفاح رمز انثوي فتؤكده الأقوال الدارجة ، وهي غزيرة ، والأمثال الشعبية ، والكلام اللاغز والغامز . وكذلك نلقاه في الأغنية حيث التشبيه كثير الورود بين القطاعين : المرأة والتفاحة . وتنبه المفسرون للأحلام ، مع ابن سيرين والنابلسي للمثال ، على أن التفاحة في الحلم امرأة جميلة ، امرأة في مكان معين عال وجميل وصعب المنال . كما وجدت ذلك الابدال أيضاً في كرامات صوفية ، وفي العديد من الحَدّوثات والقصص الشعبي والشفهي والمكتوب . ثم ان أردنا أن نتخيل أو أن نحدس لتوصلنا الى القول بأن اللغة العربية اكتهنت عند الجذر ، ارتباط الحس والجنس ، الفكر والواقع . وهكذا فان « تفاح » ، في الجذر اللغوي ، تحوي التفاحة الجيدة الطعم والاظهار والموت . فداخل الجذر (ت ف ح) نجد الحياة برمتها : خصوبة أو نجاحاً، ثم موتاً أو حتفاً .وأزيد من ذلك نستطيع تحميل الجذر اللغوي معاني أخرى . في شكل تعسفي ؟ ربما !

ولنرجع !

الزميل أكل التفاحة يعني أنه يشبع رغبة في ما تمثله التفاحة . وأكلها فوراً يعني أنه اكثر استعداداً لعدم التأجيل . أما أنها أجّلت أكل هديته فلا يعني عدم ميلها الى تناول ما تمثله التفاحة ، عندها ، ولا يعني عدم التأجيج . هناك أسباب أخرى ، طبيعية ، عادية ، غير متحذلقة ، ولا بعيدة . ربما ! ونحن نقول ببعضها ، لكنها لا تعني أن تفسيرنا يصبح بذلك ملغى . ليس هو تفسيراً كافياً ، ولا نافياً . لعله، قد يكون ، صائباً . ولا نقول أنه الصائب . لكنه بكلمة مراجعة ، التفاح رمز انثوي[1] ، وأكله إبدال ؛ والهدية ذات معنى ، معنى جنسي هو في تلك الحالة العينية .

٦ ـ حالة ثانية ، شابة متزوجة أهدتنا ملبَّساً مزوزقاً :

قدمت زميلة،تقترب من أواخر الثلاثينات ، الى المشاركين في حلقتها هدية طعامية أو أكلية . وما هو أكل هو بديل من العواطف أو من المحبة . نستجلب المودة بتقديم أكل ، ونلفت الاهتمام بالاطعام . ذاك ما تفعله الام ،والانسان السوي ، والطفل ، والبدائي ، والذهاني .

ماذا كانت هدية الزميلة ؟ كانت قطعاً من الملبَّس أو من السكاكر الفاخر . لا شيء غير مألوف . نعم لا شيء غير سوي . اتفقنا . لكن لماذا لا نتابع ؟ فلعلنا نفلح .

الملبَّس المهدي هو هي . كان مُجَمَّلاً ، مزيّنا ، ملوناً . شديد القرب مما يُقدَّم الى طفل

---

(١) نتذكر ، بعدُ أيضاً ، الارتباط في الانبيائية والقصص الديني ، بين حواء والتفاحة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

غني أو من شخص غني . ذلك التزويق عرائسي ثمين بلا ريب . اختارته صاحبة الهدية بعناية ، وبوعي تفكيري . ولكنها اختارته أيضاً بلا وعي . وأعطته ؛ أو ودت أن تعطيه ، من نفسها . هديتها نفسها ، تمثل نفسها وذاتها .

قدمت نفسها في الهدية . هديتها شخصيتها كما تحب الزميلة أن تكون وأن تبقى . تقول عن نفسها : إنها ملبسة ، ، شهية ، رائعة ، عروس ، شابة أو أصغر . هديتها بديل من الشخصية ، تمثيل وتصوير . الملبَّسَة لذيذة كصاحبتها ، أو أن الزميلة لذيذة كالملبسة . تقدم نفسها للأكل ، ولكن عبر البديل الذي هو قطعة جميلة المنظر والطعم .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ظواهر وعلاقات تكشف الشخصية والرغبة المضمرة

الزميل يعطي نفسه للزميلة طيباً كالشوكولاته
نسيانه للخاتم دليل رغبة في الانبعاث

١ - قطع ثمينة من الشوكولاته . حالة ثالثة :

وقعنا على هدية يقدمها العميل الى المشاركين . هي ألواحٌ عريضة من الشوكولاته تقدَّم الى الاطفال الأغنياء ، الى المجلوقين في الحياة . ثمينة جداً ، رصينة المظهر ، غير مزوقة ولا هي مرقشة بقدر ما تقدم معلومات مكتوبة على المغلف تخبر عن قيمتها ومحتوياتها الجيدة . لكنها تحمل زوقةً [صورة] طفل سمين ، بادٍ عليه أنه من ذهب والماس ، يلهو بارتياح .

هل أنا حمَّلت الهدية أكثر مما تستطيع ؟ هل أنا أسقطتُ عليها بوعي وإرادة ما أودُّ أن أصل اليه ؟ كلا ! كلا ! الى حد بعيد . ولنتابع !

ماذا تقول الهدية ؟ إنها للأكل . وهذا صار معروفاً فالزميل [الزبون ، العميل] يقدم عواطفه الشخصية في الهدية .

والزميل يقدم نفسه ، بَعدُ أيضاً ، في هديته . لم يختر ما اختاره اعتباطاً . فهو ، في عمر لا ثقة تبقى قوية للرجل في نفسه ، بدون وعي يقدم نفسه الى الزميلة قوياً ، طفلا إن لم نقل شاباً ، سميناً أو ذا دَسَمٍ وحلاوة . يرفض الزميل الصورة الراهنة لنفسه ، وهي حالته الراهنة في عمره . انه يُجَمِّل نفسه . ويحمّل الهدية ذلك التجميل والتلوين والكَمْلَنَةْ أو المثلنة . هنا نكوص ، رجعة الى أيام الثقة بالذات والاطمئنان والأمن . إن الزميل هنا يسقط نفسه المرجوة على صورة الطفل ، وطعم الهدية ، وإيحاءاتها ، وما تمثله في الوعي واللاوعي . .

التماهي،هنا ، إزالةٌ للفوارق بين الزبون والطفل القوي . نتعرف من خلال الهدية ان المهديَّ يود أن يقول مالا يقال بوضوح وعقل وواقعانية ، أي هو يعطي نفسه للزميلة طيباً كالشوكولاته ، قوياً ، لذيذاً . والابدال ، بكلمة تقول بكثافة ، غير صعبٍ التقاطه هنا .

٢ - نسيان الخاتم الزواجي في البيت ، الحالة الرابعة :

انا نسيت خاتمي في البيت . قال لي أحد الرفاق ، في ذلك الاسبوع . اما انا فرأيتُ من يحرك الخاتم في اصبعه في حالات ابان ذلك الزمان عينه . كان يتلمس

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

« المخْبَس » كمن يتحسس شيئاً في جيبه تخوفاً ، أو حيطة ، او للتأكد ومحافظة عليه .

نسيان الخاتم ليس عفوياً ، ولا اعتباطياً أو بدون دلالة خفية . ربما يكون النسيان آلياً ، أو لدوافع متعددة يقولها ويقرأها العِلمنَفْس . لكن القضية هنا قضية صراع يدور بين رغبتين : الاولى تدفع في اتجاه ، والأخرى تعاكس .

انّ ترك الخاتم في البيت هو ترك في البيت لما يمثله الخاتم . فهنا رغبةٌ لاواعية في التحرر من رموز الخاتم اي من الرباط الزوجي ، ومن القيود . وهنا رغبة في الرجوع الى عهد ما قبل التَّخَتُّم [حمل الخاتم] الى عهد الشباب ، الى حيث يظهر الزبون متحرراً ، قادراً طليقاً ، فتياً ، وما أشبه وما شاكل .

كان الزميل ، وفق المبدأَيْن الاول والثاني الموضوعين على الطاولة ، يطلب لنفسه التجدد والحياة الابهج . كان يود النكوص ؛ كان يحب آن يحِب وأن تحبه الزميلة . رغبته صعبة الظهور ، فقمَعها . لكنها ظهرت في شكل النسيان ذي الدافع اللاواعي . وهكذا كان نسيانه لخاتمه دليلا على الرغبة في الانبعاث ، في الفرح ، في الحياة المستمرة .

٣ ـ تحسّسُ الخاتم بين الحين والحين ، تصورات لاواعية ومشاعر الآثم .

يكون تحسس الخاتم أحيانـاً جمة ، عملية اعتيادية ، بسيطة ، لصعوبة ، للتسلية ، لـ ... ، لـ ... ، وما شابه . ولكن ، بَعْدُ أيضاً ، قد يكون عملية لاواعية ، دفاعية ، احتمائية ، ودفعاً لخطر ناجمٍ عن تصورات غير واعية ، هُواميّ . كان الزميل (سيدة أو متزوج) قلِقاً ، فكان يضع يده على خاتمه كلما لاحت الرغبة في الشريك ، كلما تصور انه ينجذب بعيداً عن الخاتم (عن الزواج والاخلاق) وقريباً من الشريك الماثل أمامه . كلما كان صديقي يزداد رغبة في زميلته يلجأ الى خاتمه يطلب الاحتماء ، ويدافع عن نفسه ضد مشاعر الاثم ، وضد مشاعر كبْتِ رغبةٍ وتصورات ...

انه بتلك الحركة يُذكِّر ذاته بذاته أنه متزوج ، وانه مقيد ، وانه مقبل على خطر ، على الوقوع . بل بذلك ، من جهة معاكسة ، يوحي بتصورات تجوز وتجيز عند حمل الخاتم . لكن هذا يوضع جانباً ؛ جانباً نضعه الآن وبوعي . وجانباً وبوعي أبقينا الجملة متحفظة مكتمة عظيمة .

٤ ـ تغيير الزي يومياً ، في سيكولوجية الزي ، الرغبة في التجدد مقنعة :

الاهتمام بالزي مَظهَر للرغبة في استجلاب العطف ، أو الاهتمام ، أو الاعجاب أو ، بكلمة تلخص وتخزن ، العواطف . فالاعتناء بالهندام هو إقامة جسر للاتصال ، وطريق اثارة وتأثر ، ورغبة في توكيد الذات . تساعد الثياب على تقديم صورة للجسد نرغب فيها له . صورة للجسد مثالية ، غير منجرحة ، نقدمها الى الآخرين . ذاك ما تسَاعد عليه الثياب أو ما نظن أننا بالزي الجميل نتوصل الى ذلك .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

لم أعرف صديقي ذلك الاسبوع حيث التلاقي البهيج مع الزميلات لكثرة ما جدد في زينته وهندامه . وكان يَظـهر أرقّ وألطف . وكان من قبل قليل النظر الى جمال شابة أو متوسطة عمر ، قليل الاعتناء بهندام . صار زبوناً في عملية التجدد التي أصابت الزملاء والزميلات .

كانت رغبته في الحياة المتجددة تأججت ؛ فعبَّرت عن نفسها بذلك اللطف المؤقت ، وذلك التغير في الثوب اليومي ، في المظهر .

٥ ـ تمدح خطيبها ، وتذكر زوجها أمامنا دون داع ، دفاع عن الذات ضد مشاعر الذنب ، واحتماء من خوف التجربة :

الحالة الأخيرة ، وهي اثنتان ، تُظهر أنّ الرغبة في الانتشار أو الانطلاق عند الزبون [الزميلة أو الزميل] تُخرج الى السطح والملأ عبر الثناء على الخطيب أو الزوج . سمعت إحداهن ، في تلك الفترة ، تمدح خطيبها ، وتذكر فضائله ، وتشدد على محبتهما المتبادلة . وآخر ذكر انه متزوج ، ومتزن . وكان ذلك دون سبب واضح ، وكان كلامه محشورا دون سياق . ما يكون السبب ؟

كل سبب يقدمه الزميل مقبول . ولكن اذا نزعنا القناع فلعل الوضوح يكون تاماً إنْ قلنا إنّ الرغبة هنا قوية في الزميل المشارك . ولكن تلك الرغبة نقمعها بمدحنا للزوجة. فبمدح الزوجة أمام زميلة جميلة تشارك في العمل واللقاء ، نمسح الشعور بالاثم ، نغطي إحساسنا بالذنب ، نغسل الخطيئة . اننا نحتمي من الوقوع في التجربة . هنا اوالية دفاع . نحن ندافع ، نخاف فنهرب الى تذكّر الرابطة الزوجية . واستحضار الزوج هو ، في الواقع ، ابعاده والرغبة في تركه هناك . انه مانع .

واحدى الصديقات ، وأنا لا أؤمن بوجود صداقة بين زميلين يتشاركان في العمل وأشياء كثيرة ، تهرب الى مدح زوجها.كانت تتذكره ، تضعه أمامها ، تعيده الى الحقل ، تقمع به الرغبة في إبعاده . تود أن تبعده بأن تتقرب منه ، وبأن تقربه الى حقلها حتى تمنع تصورات واحتمالات مرتبطة بالزميل الماثل أمامها .

٦ - إزالة التعب واستعادة النشاط بالتحدث :

هنا نجد عوامل ثلاثة هي : الشعور بالتعب ، والنفور من العمل ، والرغبة في الراحة . انها سلبيات أو معيقات تُوتِّر الانسان في حقله . استعادة التوازن والصحة الانفعالية كان يجري ، في ذلك الحين ، عبر تجديد الطاقة . وتجديد هذه أفعل إنْ كان في إقامة علائق مع زميلة تشارك في العمل . ومن اليسير ملاحظة التجاوب عند المتوسطة عمراً . وهكذا لم يكن الاختيار يجري في اتجاه الشابة والعزباء ، بل في اتجاه المتزوجة والمتقدمة في السن نسبياً . وهكذا كنا ننجح ، ثم نُكثِر . وكانت النتيجة أغلب الأحيان مضمونة . فهذا العمر

أقرب الى أن يستمع ، والى أن يفتح قلبه للحديث اللطيف ، والى كلمة حلوة تلقى وكأنها لا تعني شيئاً بينما هي غنية ودافئة .

٧ـ حفنة من الأحلام :

جمعت في تلك الفترة أحلاماً كثيرة . وكانت طريقتنا تخلط المزح بالجد ، والترغيب بالتسلية . ما جمعناه كان منه المختلق ، والمزحي ، والقديم ، والمسموع عن صديق أو جار ، والمجتزأ . لكن التقطنا منامات شديدة التعبير والانخراط في هموم الزبون ورغباته . من تلك المنامات :

١ ـ رأى في منامه أن لسان صديقه مقطوع : كذب الزميل هنا فالمنام منامه لا منام صديق ، وحصل ذلك في الفترة تلك لا قديماً . لكن ؟ لكن لا بأس . ما دمنا ننتفع بحلمه ذاك .

٢ ـ آخر رأى في منامه أن أسنانه صارت رخوة في فمه : إنْ شئنا هنا كلمات تقول أكثر وأوضح قلنا ان الزبون هنا حلم بأن أسنانه تُقْلَع أو أنها مقلوعة . ومن سياق الحديث استنتجنا انه كان كلما مدّ يده الى سن انخلع أو انقلع . وقدم لحلمه ذاك بتفسير ، وقدم معلومات تراثية شعبية نعرفها في القرية .

٣ ـ ثالث رأى في منامه أن بين يديه قنينة فيها شراب كالكولا : شرب من القنينة ، ثم لاحظ ان الباقي يقارب الربع فقط . وهذا قدّم حلمه هازئاً ، متحدياً . والواقع أنه كان متلهفاً على معرفة المعنى ، الا أنه كان يحاول الاخفاء عبر ذلك التحدي والسخرية من الاحلام وأصدقاء المفسرين(*) .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

تفسير الأحلام ، عيّنات مختارة

إن الأحلام هي المنهج الأول والأهم في استكشاف اللاوعي ، إذْ في الأحلام تَخِفّ سلطة الأنا الأعلى فَيَسْهُل بذلك والى حدّ بعيد تحدّي القواعد الاجتماعية والمُثُل الأخلاقية ؛ وبالتالي فإن المكبوتات تجد طريقاً لها ولو بشكل غامض أو مقنع الى الظهور . فيما يلي بعض الأحلام المستخرجة من كتاب « تفسير الأحلام » لفرويد(١) .

١ ـ القبعة من حيث هي رمز الى الرجل (أو الى أعضاء الرجل التناسلية)

نورد حلمَ امرأةٍ في مقتبل العمر ، تشكو مخافةَ الأماكن الطلقة نتيجة الخوف من الغواية . قالت : كنتُ « أسيرُ في شارع ، والفصل فصل الصيف ؛ حاملةً **قبعةً** من القش كان لها شكل غريب ، فقد مال جزؤها الأوسط متجهاً الى أعلى ، بينما تدلّت حافتاها الى أسفل (تتلكأ في الوصف ههنا) ، وتدلّتا بحيث صار أَحَدُ الجانبَيْن منخفِضاً عن غيره . وكنتُ في مزاج ملؤه المرح ، والثقة . فلما مررتُ بجماعة من الضباط الشبان ، حدثت نفسي قائلة : ليس بينكم أحدٌ يستطيع إيذائي »(٢) .

التفسير الفرويدي يقول: إنّ القبعة هي رمز الى عضو التناسلي للرجل(٣). وهنا يذكّر فرويد بالتعبير الألماني : فتاة وَقَعت تحت القبعة أي أنها تزوّجَت .هذه الحالمة كانت تخشى الخروج بمفردها ، خوفاً من امكانية اغوائها . أما بعد أن أصبح لها زوجٌ له هذه الأعضاء التناسلية ، فانها لم تَعُد تخشى شيئاً من أولئك الضباط . أما بالنسبة لوصفها شكل القبعة (وخاصة تدلي إحدى حافتيها) فقد تبين أن زوجها يشكو من التدلي في إحدى خصيتيه أكثر من الثانية ، وكان بودّ الحالمة أن تسأل : هل الأمر كذلك عند جميع الرجال ؟ وقد تنوب القبّعة ، في حالات أخرى أقلّ ، عن عضو المرأة التناسلي .

٢ ـ الطفل الصغير رمزٌ الى عضو التناسل ، والسقوط تحت العربة رمز الى الجماع :

المرأة السابقة «أرسلت أمُّها **ابنتَها الصغيرة** خارج المنزل بحيث اضطرت الى أن تذهب وحدها . تركب بعد ذلك قطاراً مع أمها وتلمح **صغيرتها** وهي تسير على سكة الحديد

(١) ترجمة مصطفى صفوان ، القاهرة ، دار المعارف ، ط ٢ ، ١٩٦٩ .

(٢) فرويد ، م . ع . ، ص ٣٦٦ .

(٣) يورد فرويد حلماً رواه شتيكل : قبعة في وسطها ريشة مقوسة ترمز الى رجل عاجز جنسياً .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بحيث لا يصبح مفر من **وقوعها تحت عجلات القطار** . تسمع قعقعة عظامها (ويحدث ذلك في نفسها شعوراً غير مريح ولكنه لا يبلغ مبلغ الارتياع الحق) . تدير نظرها خارج نافذة العربة لترى هل تستطيع رؤية الأجزاء من الخلف ، ثم تَنْحَي على أمها باللائمة لأنها تركت **صغيرتها** تخرج وحدها »[1] .

التفسير : رحلةُ القطار هنا ترمز الى رحلة قامت بها المريضة حين غادرت مصحة للأمراض العصبية ، وكانت قد أغرمت بمديرها ، وكانت أمها قد جاءت لتصطحبها ، فجاء المدير وقدم لها باقة زهر هدية الفراق فانحرجت المريضة أن ترى أمها ذلك . وهكذا فانّ الأم تظهر في هذا الموضع في صورة شخص يقف بينها وبين أن تحب ، ولطالما لعبت الأم هذا الدور عندما كانت الحالمة لا تزال فتاة .

إن ابنتها الصغيرة ترمز الى عضوها التناسلي ؛ وذهابها لوحدها يعني أنَّ الأم كانت تريدها أن تحيا بغير رجل أي بغير حياة جنسية . ثم إنّ الحالمة تدير نظرها لترى هل تستطيع رؤية الأجزاء من الخلف ، يذكّرها ذلك بأنها شاهدت والدها عرياً من الخلف . وهذا ما دعاها الى التفكير بأن أعضاء الرجل التناسية بعكس اعضاء المرأة يمكن مشاهدتها من الخلف . وفي هذا الحلم يبرز أيضاً ، وإن بشكل غير كاف ، أن « السقوط تحت العربة » يرمز الى الجماع .

٣ ـ تصوير أعضاء التناسل بواسطة المباني والسلالم والمغاور :

شابٌّ يتمشى مع والده في مكان لا شك في أنه **منتزه** ...؛ لأنه [الحالم] يرى « **مبنى** الروتوندا » وقد تقدّمه **بناءٌ** صغير شد **اليه منطاد بحبال** ، غير أن المنطاد بدا **متراخياً** بعض الشيء . يسأله والده لِمَ كل هذا ؟ ويعجب الحالم لسؤال أبيه غير أنه يشرح الأمر له، يجيئان بعد ذلك الى **فناء** طُرِحَ على أرضه لوح من الصفيح. يريد والده أن **ينتزع جزءاً** منه ، ولكنه يدير البصر قبل الاقدام على مثل هذا الفعل لكي يرى هل هناك عين ترقبه . **يقول لأبيه : إنه لا يحتاج** سوى الى مصارحة الحارس وله بعد ذلك أن يأخذ ما يريد **وهو خالي البال . ينحدر من الفناء درج الى مغارة في جوف الأرض نُجِّدَت حوائطها تنجيداً وثيراً كما يكون للمقاعد الجلدية ، وفي نهاية المغارة دهليز تبدأ معه مغارة ثانية** ... »[1] .

التفسير : مبنى الروتوندا يرمز الى أعضاء الحالم التناسلية ، والمبنى الصغير الذي يتقدم الروتوندا هو كيس الخصيتين . وأما المنطاد المتراخي المشدود بالحبال فهو قضيب الحالم . لقد كان هذا المريض يشكو من ارتخاء قضيبه .

يسأله والده في الحلم ما معنى هذا كله ؟ أي ما الغرض من أعضاء التناسل وما

---

(١) فرويد ، م . ع.، ص ٣٦٧ .

(١) فرويد ، م . ع.، ص ٣٦٩ .

عملها ؟ وكان بودّ المريض أن يكون هو السائل ، ووالده المجيب . ولكنه لم يفعل ذلك لأنه لم يكن يثق بوالده . أما الانتزاع هنا فيعني الاستمناء . ثم أن الانحدار على درج الى مغارة يعني أنّ الحالم كان قد أقام علاقة جنسية مع امرأة ، لكنه توقف عن ذلك بسبب مرضه وعجزه . ولذلك فهو يرجو أن يعينه العلاجُ على استرجاع قدرته .

٤ ـ الرمز الى أعضاء التناسل عند الرجل بواسطة الأشخاص ، وعند المرأة بمنظر طبيعي :

امرأة من عامة الشعب ، كان زوجها من رجال الشرطة ، تروي الحلم التالي : « ... وعندئذٍ اقتحم البعض **الشقة** فصاحت ـ وقد امتلأت رعباً ـ تستنجد رجلا من رجال الشرطة ولكن رجل الشرطة هذا يدخل في هدوء **كنيسةً** كانت تُسلِّم اليها عدةٌ من **الدرجات** ، وكان يصحبه أفّاقان . كان يشمخ من وراء **الكنيسة** جبلٌ تعلوه **غابة كثيفة** . وكان رجل الشرطة يرتدي خـوذةً وصداراً معدنياً وعباءة . وكانت له لحية سمراء ، وأما الأفّاقان اللذان كانا يصحبانه فقد شَدَّ كل منهما الى حقوه إزاراً أشبه بالغرارة . كان هناك طريق يسلم من الكنيسة الى قمة الجبل وعلى جانبي هذا الطريق نبتت **حشائش وشجيرات** كانت تزيد على طول الطريق كثافة حتى صارت فوق قمة **الجبل** غابة حقيقية »[1] .

ما هو التفسير : **الكنيسة** رمزٌ الى عضو المرأة التناسلي أو المهبل ، و **الدرجات** رمزٌ الى العلاقة الجنسية ، **والجبل** الذي تعلوه الغابة يمثل عضو الرجل التناسلي ، **والغابة** رمز الى شَعر العانة ، **والعباءة** هي نصفا كـيس الخصيتين ، الخ .

٥ ـ أحلام الخصاء عند الأطفال :

أ ـ طفلٌ عمره ثلاث سنوات وخمسة أشهر ـ لا يرتاح الى فكرة رجوع والده من جبهة القتال ـ « استيقظ منزعجاً ، سائلا ... : لِمَ كان بابا يحمل **رأسه على طبق** ؟ كان بابا يحمل **رأسه على طبق** في الليلة الماضية »[2] . إنّ هذا الحلم يذكّر بعقدة الخصاء عند الأطفال .

« ويذكر طالب يعاني اليوم عصاباً قهرياً شديداً أنّ الحلم الآتي قد عاده مرات متكررة وهو في السادسة من عمره : يذهب الى الحلاق لكي يقص شعره . تدخل عندئذ امرأة ضخمة صارمة الملامح وتقطع رأسه . يعرف أنّ المرأة أمه »[3] .

---

(١) م . ع .، صص ٣٧٠ ـ ٣٧١ .
(٢) م . ع .، ص ٣٧١ .
(٣) م . ع .، ص . ع .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مرة أخرى ! الأحلام وتفسيرها عند فرويد

● **يريد المرءُ المشيَ لكنه لا يتحرك** من موضعه ، أو يريد أن يبلغ شيئاً من الأشياء فيصطدم بالعقبة تلو العقبة . القطار يؤذن بالحركة وهو لا يستطيع الوصول اليه ؛ أو هو يرفع يده ليثأر الاهانة ، فاذا يده عاصية ، الخ . قد نجيب بأنَّ شلل الحركة يسود عند النوم ، وأنّ هذا الشلل هو ما نشعر به حين نستشعر هذا الاحساس . وأنه لجواب سهل ، لكنه غير كاف ...[1] .

● وأما الأحلام الأخرى التي يَظهر فيها **العجز عن الحركة** في صورة احساس وليس في صورة موقف وحسب ـ فتعرب عن ذات التناقض إعراباً أقوى : في صورة ارادة تقاومها ارادة مضادة . واحساس الحركة المكفوفة يمثل إذَنْ **صراعاً في الارادة**[2] .

● ولكن **المنزل** ـ كما ألحّ عليه بحق شَرْنَرْ وفولكلت ليس الدائرة الفكرية الوحيدة التي تستقي منها رموز الجسد ـ لا في الأحلام ولا في التخييلات اللاشعورية للعُصاب . صحيح أني أعرف مرضى ظلوا مبقين على الرموز المعمارية للجسم ولأعـضاء التناسل (والاهتمام الجنسي يعدو أعضاء التناسل الخارجة بكثير) : فالأعمدةُ والعمدان المتوَّجةُ تعني عندهم السيقان (كما في نشيد الانشاد)[*] ، وكلّ باب يدل على فتحة من فتحات الجسم (ثقب) ، وكل أنبوبةٍ تذكّر بالجهاز البولي ، الخ ، الا أنّ الأفكار المتصلة بحياة النبات أو بالطبخ قد تُستخدم هي الأخرى بمثل هذه الكثْرة عينها ـ لكي تستر الصورة الجنسية .

وإنّا لنجد فيما يتعلق بدائرة الأفكار النباتية أن الطريق قد مهّده العرف الجاري الذي هو خزانة الأخيلة الاستعـارية منذ أقدم العصور (انظر « كرمة » الرب و « البذور » و « حديقة » المحبوبة في نشيد الانشاد) . كما أن التفكير في أقبح تفاصيل الحياة الجنسية وأبطنها ـ أو الحلم بها ـ قد يتأدى في إشارات ظاهرها البراءة الى أعمال المطبخ ، وإنّ الأعراض الهستيرية لتستغلق الى الأبد على كل تفسير إذا نسينا أن الرمزية الجنسية تجد أحسن مخبأ لها وراء المألوف وما لا يستلفت الأعين[3] .

إنّ **الرمزية** ليست خاصة من خواص الأحلام ، بل من خواص التفكير اللاشعوري ،

---

(١) فرويد ، م .ع ، صص ٣٤٤ ـ ٣٤٥ .
(٢) م . ع ، ص ٣٤٦ .
(*) [«وساقاه عمودا رخام مؤسستان على قاعدتَيْن من إبريز» . الإصحاح الخامس ، ١٥] .
(٣) م . ع ، ص ٣٥٤ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وتفكير الشعب بنوع خاص ، وإنّا لنجدها في أغاني الشعب وأساطيره ورواياته المتوارثة وفي التعابير الدارجة والحِكَم المأثورة والنكات الجارية أكثر مما نجدها في الحلم . ولهذا لم يكن مفر من أن نشط بعيداً عنْ مشكلة تفسير الحلم إذا أردنا أن نوفي معنى الرمز حقه وأن نناقش ما يتصل بفكرة الرمز من مشكلات متعددة لا يزال القسط الأعظم منها بغير حل[١] . وعلى ذلك نقتصر ههنا على القول بأن التصوير بوساطة الرمز يدخل في عداد مناهج التصوير غير المباشر ...

فالأشياء التي ترتبط اليوم برباط رمزي كانت في الأرجح تتحد في الأزمنة قبل التاريخية في عينية تصويرية ولغوية[٢] .

إن هذه النظرة تحظى بعضد قويّ اذا أخذنا بنظرية اقترحها الدكتور هانس شبيرير (في تأثير العامل الجنسي في نشأة اللغة وتطورها ، ايماجو ١٩٢٢) . فهو يرى أن جميع الكلمات البدائية كانت تطلق على أشياء جنسية ثم أخذت تفقدمعانيها الجنسية باطلاقها على أشياء وأوجه من النشاط مختلفة كانت تقارن بما هو جنسي[٣] .

إنّ **الأمبراطور والأمبراطورة** (أو الملك والملكة) يصوران حقيقة والديّ الحالم في معظم الأحيان . وأما الأمير والأميرة فيصور الحالم أو الحالمة . غير أن السلطة العالية التي تعزى أيضاً الى الأمبراطور قد تعزى أيضاً الى عظماء الرجال ، وهكذا كان جوته ـ مثلاً ـ يبدو رمزاً الى الأب في كثير من الأحلام (...) ـ وتُصوِّر القضيبَ عند الرجال كلُّ الموضوعات المستطيلة مثل العصي وجذوع الأشجار والمظلات (لأنّ انفتاحها يقارَن بالانتصاب !) ، كما تُصوره كلُّ الأسلحة المستطيلة الحادة مثل السكاكين والخناجر والمعاول. ورمزٌ آخر يكثر استعماله وإنْ لم يكن مفهوماً كل الفهم ، هو مبرد الأظافر (أبجامعِ الاحتكاك ؟) ـ وأما العلب والصناديق والأدراج والدواليب والمواقد فتصور الرحم وكذلك الموضوعات المجوفة والسفن وسائر صنوف الجواري . ـ والغرف في الحلم ترمز في معظم الأحيان الى النساء ، فان صورت أيضاً مداخلها المختلفة ومخارجها لم يبق في هذا التفسير شك . وأما الاهتمام بما اذا كانت الحجرةُ « مفتوحةً » أم « مغلَقة » فأمرٌ يسهل فهمه في هذا السياق .

● ولأن تأخذ **الرمزية** بنصيب من حلم طفل ما زال في الرابعة أمر بالطبع من أشد الأمور جذباً للنظر . ولكن ذلك ليس استثناء بل هو القاعدة . وما نجانب الصواب إذا قلنا : **ان الحالم يجد لغة الرموز في متناوله منذ البدء .**

وها هي ذي ذكرى خالية من كل تأثير غريب تقصها سيدة تبلغ اليوم السابعة

---

(١) م . ع ., ص ٣٥٨ .
(٢) م . ع ., ص ٣٥٩ .
(٣) ص ٣٥٩ (هامش رقم ١) .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والعشرين من عمرها ، وإنها لترينا بأي سنّ مبكّرة يصطنع الانسان لغة الرموز خارج الحياة الحالمة كما في داخلها : كانت سنها بين الثالثة والرابعة حين أخذتها مربيتها الى مرفق المياه مع أخيها الذي يصغرها بأحد عشر شهراً وفتاة قريبة تتوسطها في العمر ، لكي يقضي الجميع حاجاتهم قبل أن يخرجوا للنزهة . وكانت هي أكبر الثلاثة فجلست على مرحاض الكبار في حين جلس الطفلان الآخران على الأصُص المخصصة للأطفال . وهنا سألت الراويةُ قريبتَها : ألنتِ أيضاً تملكين كيساً ؟ إنَّ فالْترْ يملك سُجُقاً صغيراً، وأما أنا فكيس . فأجابت القريبة : نعم ، أنا أيضاً أملك كيساً . وسمعت المربية حديثهما ضاحكةً ثم نقلته الى سيدتها ، فكان جوابها تقريعاً محتدّاً[1] .

● أوحِيَ الى فتاةٍ أن تحلم **بجماع جنسي مثليّ مع صديقة لها** ، فظهرت الصديقة في الحلم تحمل حقيبة بالية كُتِب عليها : « للسيدات فقط » . ويقال إنّ الحالمة كانت لا تملك أقل معرفة برموز الأحلام وتفاسيرها ...[2] .

بيد أنّ التجارب التي أتاها بتلهايْم وهارتْمانْ (١٩٢٤) تحظى بأهمية خاصة ؛ لأن هذَيْن الباحثين لم يلجآ الى التنويم المغناطيسي . وإنما كان هذان المؤلفان يقصان قصصاً جنسية مكشوفة على المرضى المصابين بجنون كورساكوف وهم في حالة الهذيان ، ثم يلحظون ما يطرأ على هذه القصص من التشويه حين يُعيد المرضى روايتها . فوجدا أنَّ الرموز التي عرفناها من تفسير الأحلام كانت تظهر في رواياتهم (صعود السلم والطعن واطلاق النار رموزاً الى الجماع ، والسكاكين ولفائف التبغ رموزاً الى القضيب) . ويعلق المؤلفان قيمة خاصة على رمز السلّم لأنه « ما من رغبة شعورية في التشويه كانت تستطيع أن تبتدع مثل هذا الرمز » كما يلحظان بحق[3] .

يتحدث فرويد عن الأحلام ذات **المنبّه السّني** قائلاً : إن القوة الدافعة الى هذه الأحلام عند الذكور لا ترجع الا الى النزعات الاستمنائية في زمن المراهقة[4] .

● فأما **أحلام السقوط** فيغلب أن تتسم بطابع الهَيْلَة . ولسنا نجد صعوبة في تفسيرها عند النساء ، فهؤلاء يكَدْنَ يُسلّمن دائماً بأن الاستخدام الرمزي للسقوط يصف الاستسلا لدافع عشقي (م . ع ،. ص ٣٩٩) .

● وأما الأشخاص الذين يحلمون كثيراً **بالسباحة ويشقون الموج** في انشراح عظيم فهم في العادة ممن كانوا يبللون فراشهم . وهم اليوم يعيدون في احلامهم لذة تعلموا الاقلاع عنها منذ زمن طويل (ص ٣٩٩) .

* * *

---

(١) م . ع ،. ص ٣٧٨ .
(٢) م . ع ،. ص ٣٨٩ .
(٣) م . ع ،. ص ع .
(٤) م . ع ، ص ٣٩٤ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

● وأما أحلام **الحريق** فيؤيد تفسيرها هذا القانون التربوي الذي يحرم على الأطفال « أن يلعبوا بالنار » لكيلا يبلّلوا فراشهم في الليل . ذلك أن هذه الأحلام أيضاً يكمن وراءها أثر ذكروي عن بلل الفراش في فترة **الطفولة** (ص ٣٩٩) .

● قصران عظيمان قام بينهما ـ الى الخلف بعض الشيء ـ منزل صغير مغلق الباب . تقودني زوجي في جزء من الطريق يؤدي الى المنزل الصغير ثم تدفع الباب فأدلفُ بسرعة ويسر داخل فناء يميل بزاوية صاعدة .

(...) فان من له ولو دراية قليلة بتفسير الأحلام سوف يذكر على الفور أن النفاذ في أماكن ضيقة وفتح الأبواب المغلقة بين أكثر الرموز الجنسية شيوعاً وسوف يدرك في غير عناء أن هذا الحلم يصور محاولة في الجماع من الخلف (بين الردفين العظيمين في جسم المرأة) . والممر الضيق الصاعد بزاوية هو المهبل بالطبع . وأما المساعدة التي ينسبها الحالم الى زوجه فلا تفسير لها سوى أن مراعاة الزوجة هي المانع الأوحد الذي يحول بين الحالم وبين الاقدام على مثل هذه المحاولات في الحياة الواقعة (ص ٤٠٠) .

● ومرة واحدة هي التي حيرني فيها مريض بعصاب قهري إذْ قال : إنه حلم حلماً رأى فيه أنه **يزور منزلاً كان قد وُجِد فيه مرتين من قبل** . ولكن هذا المريض على التحديد كان قد ذكر لي منذ زمن بعيد قصة ترجع الى سَنَته السادسة . حاصلها أنه شارك أمه سريرها مرة . فأساء انتهاز الفرصة بأن دس اصبعه في عضوها وهي نائمة (ص ٤٠٢) .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

فلنحاولْ معاً تحليل نفسية البخيل

تدبُّر النمط الجاحظي في « البخلاء »

١ ـ إنّ علم النفس إذْ يلقي أضواءه على البخـل كحادث نفسي ، يختلف عن الأخذ الأدبيّ له(*) .فالنماذج الأدبية تفهم البخل من زاوية معينة،أي أنها تقوم على بناء شخصية وهمية تجسّد هذه الناحية في الانسان ، ثم تكدّس حول تلك الشخصية وقائع وحالات يظهر فيه البخيل بسلوك مضحك ، أو غير شائع ولا عام بين الناس . هكذا كانت شخصيات الجاحظ في كتابه البخلاء ، وكذا فعل أيضاً موليير (الكاتب الفرنسي الهزلي في القرن السابع عشر) في مسرحية « البخيل » .

أما علم النفس فهو ـ وإنْ انتفع من الدراسات التي قدمها الأدباء في وصف البخيل وسلوكه ـ فإنه يدرس الأسباب والدوافع ، أي أنه يبحث في المكوِّنات الدفينة والبعيدة التي تجعل هذا الانسان أو ذاك بخيلاً ، يقتّر على نفسه وعلى غيره ، بحب المال والاقتناء ، يكره التخلي والعطاء ، يبحث في الكسب والجمع بواسطة وسائل تختلف درجتها من حيث الأخلاق حسب أنماط من البخل هي عديدة .

إن قصدنا هنا هو تحليل بعض المعطيات الاستقصائية داخل شخصية المصاب بالبخل ، ثم تبسيط الدوافع والحوافز الانفعالية والاجتماعية وخاصة النفسي منها . إن الشخصية الانسانية هنا ذات متاعب وهموم ، وهي تسعى لاشباع هوى لا يَشبع ، بل بالعكس فكلما تغذّى ازداد ذاك الميل عمقاً . إن الأسباب النفسية التي تعلل البخل وتوضح تكوينه ونموه في شخصية الانسان عديدة ومتشعبة . فالمعلوم في السيكولوجيا العامة أن النفسية الانسانية متعددة النواحي ومتداخلة ، وتتشابك وتتدافع فيها العواطف المتعاكسة والغرائز والميول والعقل والاتجاهات الاجتماعية والأخلاقية والقيم العليا مع كل ما يشكل « الأنا العليا » . فالغموض في نفسية الانسان إذَنْ ، وتكدس التفاعلات والتبادل يجعلان من الصعب تعليل حادث نفساني ، كالبخل هنا ، بسبب واحد نعممه كقانون ثابت ، يشمل جميع الحالات ومختلف الوقائع .

إنّ للبخل أسباباً نفسية : فمن الأسباب النفسية المعلِّلة والمحلِّلة لهذه العادة في مسلك بعض الناس ، سعي المصاب **للتعويض** عن نقص في جسمه أو نفسه . وربما يكون هدف البخيل هنا هو إعادة التلاؤم مع بيئته ومجتمعه ، أو مع « الأنا » نفسياً في بعض الأحيان . وقد يكون البخل انتقاماً من أيام مضت أو من حوادث اليمة انتهت ، أو أنه يخاف

(*) نُستدعى هنا شخصيات الجاحظ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

عودتها أو نتائجها أو ما سببته له من بقايا في نفسيته. ومن اليسير فهم هذه الدوافع.
بعبارة أخرى ، إنّ القضية قضية قلق متين ، وتخوف عميق ، في بعض الأحيان .
وبهذا فالبخل هنا ، اذن ، هو عملية دفاعية ضد المستقبل . كما أنه قد يكون عمليةً ضد الماضي . أما السلوك الآني لدى البخيل فهو موجَّه بفعل أحد هذين الدافعين :
يوجِّه الدافعُ الأولُ نحو النكوص والعودة الى ما كان،أي يُبقي المصاب كما كان في الماضي.
ويوجّه الدافع الثاني الى المستقبل ، فيأتي السلوكُ تحسّباً وتخوفاً مما يظنه قريب الوقوع ، ممكن الحدوث .

إن تحليل بعض حالات البخل الواردة في كتاب الجاحظ يُظهر أن عوامل نفسية دفينة ، لكن واضحة ، تقود الى الوقوع في البخل . على ذلك فقد تكون الأسباب تعويضاً عن فشل في الحياة العامة ، أو في العلاقات الاجتماعية ... وفي بعض الأحيان يُقصد بالتقتير سحقُ فشلٍ سابق ، أو تناسيه ، أو تغليفه ؛ كما يحدث بعد أزمة عاطفية على سبيل المثال . ولسنا هنا في مجال التفصيل ، تكفينا المبادىء العمة والاطلاع السريع على بعض الشخصيات البخيلة عند الجاحظ .

* * *

٢ ـ ننتقل الآن الى القسم الثاني من الندوة وهو التعرّف على ميزات شخصية المصاب بهذا الداء أو بهذه المشكلة النفسية الاجتماعية على الأصح . إنّ للشخصية هنا طابعاً معيناً يجعل فيها خطاً واحداً ، وتشابهاً جامداً في المسلك والوعي للقضايا ، وأمام المشاكل . إنه يضع في كل موقف عامل المادة والكسب . هو مسبقاً يعطي الأولوية لعدم العطاء وللتقتير.ومن ثمّ فإن هذا العامل المادي وحده يوجّه السلوك والنفسية،أو يقود خلفه مختلف العوامل والاتجاهات بل والهموم للشخصية في سلوكها الفردي والعائلي والاجتماعي.
في البخل تفقدُ الشخصيةُ طواعيتها ،وربما ينحسر انفتاحها على شتى الحقول ؛ فتتقيد وتجمد ضمن قوالب مسبقة . وتُوجَّه بذلك نحو غايات كسبية ، والى نفعية ضيقة . كما تتضح النتيجة قبل أي مناقشة للحوادث والمطلوب منه أو الوقائع . فيسلِّم البخيل بالغاية قبل البحث بالامكانية والوسائل أو المسببات . انها صيغة واحدة تطغى على الشخصية ، وإنه جزء واحد منها يتضخم على أساس الأجزاء الباقية فيطغى على تناسقها وتعددها ، ويُخضعها لقانونٍ هو حتمية المنفعة المادية . وبالاجمال ، فإن هذا ما يعطيه شخصية صلبة في حقله المتعلق بهذه الناحية فقط . أما في المجالات المباينة ، فلا نجد لديه الطاقة أو الحيوية المتوقدة عينها ، ولا الامكانيات النفسية والعقلية المتوترة كلها أو المجيَّشَة .

نشير أيضاً الى أن الجاحظيّ في هذه الحالة يتميز بكثرة الحيطة واليقظة ، وبكثرة الهواجس والقلق المختلف . وفي بعض الأحيان قد يستسهل اتباع الأساليب الملتوية ، وكل ما يؤدي به الى غايته القصوى . ومن السهل على الجميع ملاحظة كون البخيل متقد الذكاء

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

عندما يتعلق الأمر بقضية تشبع هواه . لكنه قد يفقد الكثير من التخطيط واليقظة عندما تكون غايته مؤمَّنة . انه يجد لذته القصوى في الاطمئنان الى جَمْع المال ، والمحافظة عليه ؛ أو في تأمله . يضيّق على نفسه وعلى ذويه في سبيل اشبـاع ميوله ، أو غاية هواه . فاللذة السطحية ملغاةٌ هنا في سبيل اللذة الأعمق التي هي المال،كما يسكت عن اللذة الآنية في سبيل اللذة الا بعد والا وسع وهي التكديسُ للمال الذي يجد فيه القِيَم العليا وغاية الغايات .

* * *

٣ ـ لنأخذ حالة معينة بدلاً من البحث في العموميات : تصوَّرْ نفسَك أمام صديق بخيل . ثم حلِّلْ مشكلته . هناك مثلاً شاب دخله ممتاز ، الا أنه ينفق بشكلٍ مقتر يمكن تسميته بالمخجِل . والحقيقة أنه بعد التحليل النفسي لا يجوز لومه على هذا المسلك . فالتغلغل في مدفونات نفسيته ، واللحاق بالكامن والمتخفي في لا وعيه ، يثبت أنه لا يود في جمعه المال الانتماء الى طبقة أعلى مثلاً ؛ وإنما القضيةعنده متعلقة بماضيه الأليم . فقد عاش فقيراً ويتيماً . إنّ أخاديدَ عميقة ما تزال مؤثرة مؤثرة فيه منذ طفولته التي أمضاها في عدم الاطمئنان ، ودون اشباع حاجات الأمن النفسية لشخصيته . من الطبيعي أن لا نقسو على هذه الحالة . لكن الى حدّ فقط ؛ إذْ لا ننسى أن المرء قد يستطيع الإنفكاك عن ماضيه ، والانطلاق الحر نحو المستقبل .

يجد بعض المحللين النفسيين في البخل والسخاء المفرط حوادث نفسية ترجع الى الانفعالات المتعلقة بتربية الطفل من حيث نظافته الفردية التي تعوده عليها الأم . ان أسلوب الانسان في الحياة يتكون في سنواته الأولى ، ويتم تنظيم الحياة ـ الى حد بعيد جداً ـ منذ الطفولة . والقول بصلة بين السخاء والبخل وبين الانفعالات المحيطة بالتخلص من الفضلات عند الطفل ، قول فيه أضواء وعلمية الى حد بعيد . بمعنى أن الأمّ في عنايتها بتنظيم تلك العادات عند طفلها تخلق فيه الاستعداد للبخل أو لعكسه .

على أنه يجب أن نلحّ هنا على أن في البخل خوفاً وهواجس ، أو أنه وسواس متسلط . وسبب هذا الوسواس هو انفعال محزِن يجهله العقل ، ومكبوت في اللاوعي . لذلك فان العقل قد لا يستطيع فعل شيء ضده . ولا شَك أن التحليل النفسي بواسطة وباستطلاع التداعي العفوي يستطيع الوصول الى المنشأ الذي يعود الى عهد الطفولة غالباً . ولكنه يجب أن نقول أن التحليل النفسي لا يشفي في معظم الحالات التحليلية . الا أنه يساهم عادة في تفهّم الوسواس المتسـلط والأسباب ، أقلّ مما يساعد على التغلب عليه والشفاء منه . وهذ يجب البحث في علاج البخيل من مرضه النفسي ، من العُصاب .

ليس من مجالنا هنا البحث في كون البُخل نافعاً أحياناً ، أو أنه يزداد في بعض الأوقات . نلحظه موجوداً في بعض العائلات ، وقد تخلقه أو تقوّيه بعض الثقـافات والمذاهب ، أو بعض النظم الاقتصادية . لكنا نقول أن البخل كشيء نفساني يوجّه العقل الواعي واللاواعي أيضاً . نكرِّر للتذكّر قصة أحدهم الذي ينسى المفاتيح عندما يود أن يفتح

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

صندوقه ليعطي ، ويجدها عندما يودّ استعمالها لايداع المال عند أخْذه من أحد . وهذه قصة بسيطة ومكررة ، لكنها بعيدة المعنى . كل منا لاحظ أحياناً على نفسه ، أو على صديقه ، ما يشبه ذلك من قريب أو بعيد ، فيما يتعلق بكتاب استعرناه مثلاً .

* * *

٤ ـ وقبل ختام هذه الندوة فَلْنحاولْ التحليل . فَلنجربْ الغوص في أعماق مشكلة نفسية واجتماعية كالبخل . ضَعْ القلمَ في يدك ، والورقة أمامك . فكِّرْ هنيهة ، اكتب اسم صديقك أو جارك أو عزيز لك بخيل ، وابدأ معي خطوة خطوة :

١ ـ هل هو يخاف من الفقر ؟ أيخاف من أن يفقد عمله ذات يوم ولذا فهو يسعى للوقاية ويتباخل حتى لا يحتاج؟ أهو بخيل على نفسه، على ذويه؛ أو على نفسه، وعلى ذويه ، وعلى كل البرية ؟

٢ ـ هل هو بخيل في سبيل أن يجمع ثروة تعطيه قيمة بين الناس ، أي هل بخله يهدف الى ظواهر اجتماعية وتعزيز جاهه ؟

٣ ـ هل بخله « وراثي » ، أي هل هو عاش في أسرة بخيلة ؟

٤ ـ هل بخله تغطية فشل اجتماعي،أو فشل في حب،أو فشل في الوصول الى جاه...؟

٥ ـ هل عاش في فقر ، أو إنه عانى ويلات الجوع في طفولته ؟ أذاق طعم الحاجة ، هو أو أهله ؟

٦ ـ هل بخله يهدف الى تعويض نقص في جسمه أو في شكله ؟ ذلك أن الكثيرين ـ وهم مُحقون ـ يرون في المال مخزن قيمة للشخص .

لن نطيل أكثر . فتشْ له عن أسباب . فقد تبقى أسباب أخرى يستقصيها المحلل النفسي وتدور حول طفولته ، ووضعه بين أخوته في عائلته ، وعلاقة أمه أو أبيه به . هناك دائماً أسباب إكتشافُها يعني فهمُك لسلوك هذا الصديق . في البدء لا تقسو عليه . عملك معنا كان تحليل نفسيته لا الحكم عليه من وجهة قيميَّة أو من حيث رأي الناس فيه . ما يقوله الناس عنه ، أو رأيك فيه ، موضوع آخر . وليس أبداً عمل التحليل النفسي . المعرفة سلاح ، إنها قدرة هائلة . ستعذره عند فهمك لبخله وسلوكه العُصابي ، ولعلك تساعده بأن تضع أمامه الحقيقة .

* * *

والخلاصة ، ماذا قلنا إذْ رغبنا في التحليل لنفسية بعض شخصيات الجاحظ ؟ لماذا كان هذا أو ذاك في كتاب « البخلاء » مدفوعاً بقسر ومحبة الى أن يُقَتِّر على نفسه ويحبس أمواله ؟ أو لماذا هذا أو ذاك من الشخصيات البخيلة هو مريض عصبياً ؟ كأنّ الاصابة بالبخل هي اصابة بعُصاب ؛ وشخصيات الجاحظ تستحق الدراسة لأنها نمط سلوكي بشري . لكن الجاحظ جَمّع ولم يحلل ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

سيكولوجية اللَّعِب واللعبة عند الأطفال
القسم الأول : اللَّعِب

١ ـ ضروريٌّ اللَّعِبُ للأطفال :

لا يتصور أحدٌ طفلاً غير كثير اللعب ؛ فكأنَّ اللعب خُلق للطفل . وتُظهر كثرةُ اللعب ميزةَ الأطفال . وعندما تأخذ القدرات الحَرَكية عند الطفل بالنمو يبدأ اللعب عنده : فيبني بيتاً ، يَدْفع لعبة ، يَلحقُ بكُرة ، يصعد على طاولة ، أو ما الى ذلك ... وهكذا فان الميول الحَرَكية تأخذ بالتجمع والتطور ، الى جانب اهتمامات الطفل الأخرى . إن اللَّعِب هنا يخدم النمو ، يساهم في تطوير الطفل وتَقَدُّمه من كل النواحي: البدني منها والعقلي والسلوكي .

اللعب ضروريٌّ ، بل وانه حاجةٌ يجب اشباعها . هذا مع أننا قد نرى أطفالاً يلعبون قليلاً ، ومع ذلك فهم يعيشون ويتقدمون . كيف نوفق اذن بين هذَيْن الموقفين ؟ في الواقع ، ان اللعب ضروري لنمو البدن ، وتفتح القدرات الحركية والتحكم بالاعضاء ؛ بل ويجب أن ندفع الولد دفعاً الى اللعب والحركة . أما الأطفال القليلو الحركة والكثيرو الهدوء فلا يقول علم النفس بأنهم سيكونون في مستقبلهم أذكى ولا أنجح من كثيري اللعب في طفولتهم ؛ فعلى العموم ، العكس هو الأصح .

٢ ـ اللَّعِبُ في المدرسة :

في المدرسة يُبدأ عادة بتنظيم الأطفال الى مجموعات . هنا تبرز المنافسة . والأهم هو أننا نستطيع الى حدّ بعيد معرفة نفسية الطفل من خلال تأملنا لسلوكه في اللعب مع رفاقه . في النشاط الجماعي ، في الملعب ، يتكشف لنا أسلوب الطفل في العمل وخططه : فهناك الطفل الهجومي في لعبه ، وهناك المسالم ، الخ ' كما نلاحظ أنَّ هذا يراوغ ، وأنَّ ذاك سريع الانفعال . ومنهم من يأخذ الأمور بجدية أو يكون شديد الاخلاص ؛ ومن الأط من تلاحظ أنهم في لَعِبهم لا يبدون استعداداً للتعاون ولا للاندماج . في اختصار ، لعـ مراقبةَ الطفل وهو يلعب مع رفاقه طريقة تَعَرُّفٍ على شخصيته ، وتشخيصٌ أو تنبؤٌ بأساليبه في الحياة وبنفسيته ومناهجه كما ستكون عند النضوج .

٣ ـ اللعب الخيالي :

يُلاحظ أنَّ بعض الأولاد يقومون بأدوار ، فيمثلون دور المدرس أو دور الأب أو دور الأمّ ؛ ومنهم من يقوم بدور الشرطي ، أو البائع . فما القصد والنفع من ذاك كله ؟ يُطلق علم

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

النفس على هذه الأنواع اسم اللعب الخيالي . هنا نجد أن الطفل يقلّد ، أو يعيش خلال فترةٍ ما وظيفة معينة ، أو يتبنى سلوك أبيه أو سلوك المدرّس . وفي هذا الكثير من المنفعة لنمو الطفل، وتوسيع مداركه، واغناء شخصيته. ترى الطفلةَ تحمل لعبةً تقول إنها أختها مثلاً ، فتتكلم معها أو تعتني بها . والطفلة في هذا تقلّد ، وتلعب . وما الطفولة الا لعب وتقليد ، بنظر علماء النفس والجميع .

٤ ـ اللعب اشباع ميول لا واعية :

هل يعني ذلك أن اللعب هو دائماً افراغٌ واشباع لميولٍ لا واعية ؟ وهل كل أنواعه هي من هذا القبيل ؟في الطفولة الأولى والثانية خاصة ، يكون اللعب تهيئةً للنشاطات التي سيمارسها الانسان في حياته بعد أن يكبر . وعند الانسان الراشد تُعَدّ ممارسةُ بعض الألعاب تناسياً أي حلًّا لمشكلة ، أو هرباً منها أو من واقع صعب . وربما يكون اللعبُ تغطيةً لفشل ، أو في سبيل اكتساب الراحة النفسية ؛ إنه أحياناً عديدة إشباعٌ لبعض الغرائز ، أو تصعيد بها الى درجات أسمى . وبالطبع ، من البديهي القول إن اللعب يبعث الارتياح والاسترخاء ، ويُحدثُ لذة وشعوراً بالفرح . إنه إشباعُ حاجتنا أو غريزتنا للحركة .

٥ ـ اختلاف الألعاب باختلاف البيئة والمهنة ... :

هذا التحليل النفساني للعب نافع وصائب ، لكننا لا نكتفي بذلك الغوص في النفس البشرية لتفسير سلوك . فقد نجد أن ألعاب الأولاد في الساحل تختلف عنها في الجبل ، أو عند سكان القرى ؛ إننا نلاحظ اختلافها باختلاف المهن والمحيط بشكل عام . ان الألعاب تختلف حسب عمل الآباء ، وبحسب البيئة . ثم ان لعامل التقليد تأثيراً فعالاً في تكوين نوع اللعب . الا أننا نود التنبيه الى العاب موجودة في كل مكان وزمان وعند كل الأمم وفي كل الحضارات . ذلك هو مثلاً لجوء الأطفال عموماً الى اللعبة أو الدمية ، والى ممارسة لعبة الحرب ، ورمي القذائف . والمدهش أن أحدث الألعاب تقدماً وتقنية تقوم على مبادىء الرمي والقذف والاطلاق . ثم إن الالعاب تختلف أيضاً باختلاف جنس الطفل وعمره . هذا ما يلاحظ عند كل الأمم ، وفي كل الأزمنة .

٦ ـ الألعاب والأعمار وجنس الطفل :

تنقص أنواع اللعب مع تقدم الطفل بالعمر . ويلاحظ دون صعوبة أن البنات يتجهنَ الى اللعب بالدمى ، أما الصِبْية فالى تأدية دور الجندي مثلاً. من الطبيعي أن لا يكون اتجاه كل جنس صوب نفس اللون من الألعاب ، ومن الطبيعي أيضاً أن تخف تدريجياً أنواع النشاط والحركة كلما تقدم الطفل في العمر . لقد أجرى أحد علماء النفس إحصاءً حول تلك القضية ، وأثبتت الجداول أن متوسط عدد النشاطات في اللعب ، في العام الثامن ، تكون

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

حوالي الأربعين . ثم تنخفض حتى النصف في العام السابع عشر من العمر .

في الثامنة من العمر تكون أعلى نسبة من النشاطات ثم تنخفض تدريجياً حتى تستقر عند البلوغ . تستقر لانها تندمج ، ولأن الحركات تتكشف ولأن اختيار اللعب المفضل يكون قد تم . ثم لأن الفرد ينغمس في مشاكل حياتية أو في عمله . من هنا اذن تَقلّ مساهمة الفرد في النشاط الحركي . وفي جميع الأحوال فان معظم انواع اللعب التي تزاول في السنوات الأوائل هي التي تبقى في أغلب الأحيان . ففي الطفولة تتكون أنواع اللعب التي سنمارسها بعد النضوج ، بوجه عام .

٧ ـ اللِّعب ومنافع اللُّعب التربوية :

المَلْعب هو أيضاً مدرسة . واللِّعِبُ يربي ويشذّب ويصقل الأطباع . انه يساعد على بناء الشخصية ، وتقويم السلوك ، ونمو القدرات . وهناك حاجة للحركة لعلها كالحاجات البدنية الأخرى ، وذلك عند الطفل وعند الراشد . ولا شك في أن اللعب كالترفيه والعمل واللهو ضرورات للطاقة والحيوية عند الانسان . من جهة أخرى ، ان الألعاب الجماعية والمنظّمة والحركات الرياضية أساسية وضرورية ، فمنافعها كالبديهيات معروفة جيداً في التربية الحديثة . من هنا نجد أن بعض طرائق التدريس قد مزجت بين الافادة المدرسية واللعب ، أي أنها توجهه نحو غايات اجتماعية مثلاً . وصار اليوم معروفاً أن تدخل المدرّس المتسلط في ألعاب الأولاد يسيء الى هؤلاء ، والى نشاطهم وانتاجيتهم .

٧ ـ تجربة للاقتداء التربوي وللتفكّر :

من التجارب النافعة ، وعلم النفس يلجأ دائماً لذلك أو الى اعطاء الأمثلة والحالات ، كانت تجربة قام بها أحد علماء النفس الاجتماعي . لقد أعطى عملاً واحداً لمجموعاتٍ من الأطفال . المجموعة التي كانت تسودها الديموقراطية أعطت أفضل نتيجة ؛ أما المجموعة التي كان رئيسها يتدخل في التفاصيل أو في كل شأن فان النتيجة كانت أسوأ النتائج . هذا مع ما صاحَبَ ذلك من غضب المشتركين أو عدائيتهم تجاه رئيسهم ... ولا شك في أن هذه التجربة النافعة تُظهر أَثَر التعاون والتشاور حتى في عالم اللعب عند الطفل ...

٨ ـ اللِّعب والمتفرجون والمتنافسون :

عندما يتبنى الجمهور هذا الفريق الرياضي أو ذاك فكأنّه يندمج فيه ، أو كَأَنَّه يلعب معه ، أو كَأَنَّ كل شخص مشترك فعلاً في المباراة . هذا ما يسمى بالتعيين أو التماهي النفساني أو الاندماج بالبطل بشكلٍ يشبه الاتحاد اللاواعي معه . إن الذي يحب هذا البطل أو الفريق الرياضي يشاركه في انفعالاته . وعندما يربح البطل ، فكأن المعجب به قد ربح هو أيضاً . نحن نحب أن نلعب ، وأن ننتصر . لكن لا الوقت ولا القدرات ولا الظروف

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

تساعدنا . لذلك يبدو البطل وكأنه ينتصر عنا ، أو كأنه يحارب عنا ؛ فكأننا نحن الذين ننتصر . انه يمثّلنا . ونحن نتقمصه ، ونتوحد معه ، ونتماهى فيه . ومن هنا ينبع اغتباط الجمهور عندما يتغلب بطله ، فذاك إشباع خيالي للرغبة بالتغلب والظفر ؛ وهي رغبة مكبوتة أو لاواعية تتحقق بطريقة غير مباشرة. وذاك هو التفسير لما نراه في الملاعب حيث المتفرجون يبتهجون عندما يربح فريقهم ، ويغضبون ويسخطون عندما يخسر . فالمتفرجون يرون أنفسهم في فريقهم المفضّل . ويسقطون أمانيهم عليه . ويصدق ذلك على الشعب وبطله .

القسم الثاني : الولد واللعبة

١ ـ اللعب ، وظائف وطاقة تهيىء للاجتياف والتكيف:

كلُّ ولدٍ يلعب . يلعب لأنه ولد ، ولا بد من ذلك بسبب الطبيعة وللحياة : اعداداً للمستقبل ، وحاجة حياوية أساسية لنمو الجسم والفكر وللانخراط في الحقل وللتعلم والتربّي ، ورداً على اللاحركة أو القمع ومفروضات الأهل على نشاط طفلهم .

أسبابية اللعب ومقاصده كثيرة ؛ لا تهمنا . موضوعنا هو تثميرُ ذلك وليس فقط لأنّ اللعبَ يكشف شخصيةَ المتعلم ويعطي نظرة غير كلية على ما سيكون[1] . وهكذا فنافعاً سيكون اذن تثمير الطاقة تلك في التعلم والتوجيه ، ليس فقط عند الولد بل وأيضاً في حالات وأعمار أخرى يتحول فيها اللعب الى جماعي ، ومنظَّم ، وتثقيفي اخلاقياً وتعاملياً وعلائقياً . فاللعب إنماء للشخصية ، والتَّجمْعُن ، والديمقراطية .

٢ ـ اللُّعبةُ عند الطفل لا يختارها ولا يصنعها . نختارها ويصنعونها ؛ الحلقة المفرغة :

نحن في مجال اللُّعبة للطفل العربي ، كالحال في المجالات الأخرى ، استهلاكيون . نأخذ لُعَب الآخرين المصنوعة وفق خيالهم وذوقهم واهتماماتهم وأساليبهم في العيش والسلوك . ولكل فئة اجتماعية عندنا ما يلائم الدخل من لُعَبٍ تنمّي اقتصاد صانعيها ومراميهم ، وتعيق الوظيفة للعب في أطفالنا ، وتبعدها عن العفوية وعن مطلوباتنا من صغارنا ومستقبلنا . نستعير فنتأخر ؛ نَستهلِك فَنُستهلَك طاقةً وثقافةً وطموحات . وهكذا نلحظ أن الظاهرة المَرَضية في تربيتنا تبدأ معنا أو ، بحسب تعبيرٍ قديم ، منذ نعومة أظفارنا . فمنذ السنوات الأولى من العمر والتربية نوقع الولد في مناخ يَخُص الآخرين ، ويستلبنا ، أو يجرحنا ، ويعزّزهم في ذاتنا . وبذلك فطفلنا لا يَعمل بل يُعمَل عنه ؛ ولا يَتحرك بل نُقدّم له . يكون متقبلاً وفاتراً ؛ ومستقبلنا يوده فاعلاً ومتحدياً ويغير في الحقل لا تُخضعه

---

(١) في الأحاديثية (مجموع الاحاديث النبوية الموضوع منها والضعيف والصحيح) انّ عُرام (كثرة حركة الطفل وحبه للعب) الولد اشارة الى انه سيكون ناجحاً .

مغريات الحاجات المصطنعة وتملقات الرغبات والأفكار الاستهلاكية الآخذة اليها بقوة . ان لعبة الولد ثقافة ، أو هي تعبير ثقافي اجتماعي ، ونَمَطٌ فكري استهلاكي . دعوا مجتمعنا يخلق لُعَبَهُ ، ودعوا طفلنا يُنتج ويتثقف عبر لَعِبِهِ ولُعَبه . فالتعبير عن الذات يبدأ من البداية ، واستهلاك لعب الآخرين يُبقينا ملحَقين . ونحن نُلحِق أطفالنا بنا عندما نختار من اللُّعَب ما يغطّينا وما هو ذوقنا واسقاطاتنا . ونلحِقهم من جهة أخرى بالأجنبي ذي البطش أو البأس الشديد عندما نعطيهم لُعَبه ... وفي الحالتين فان فلسفة التربية تنبه الى ما نجنيه على الطفل بأيدينا ورغماً عنا ، عن وعي وبلا وعي ؛ وتنبه إلى الحلقة المفرغة التي ستبقى الأمة فيها بسبب العجز عن القفز خارج ما يُفرض عليها.نهيء نحن الطفل ليبقى مثلنا مستهلكاً ويفكر عنه الآخرون فيتحول الى شيء ، الى متاع . بل الى « سقط المتاع » . لُعبةُ الطفل ليست حيادية ، ولا هي فاترة ، أو بلا معنى . انها مرتبطةٌ بسلطة وببنية ثقافية خارجة عنه . ليس عندنا اللُّعَب أو الدمى الخاصة بنا . والموجود عندنا منها اليوم يحمل الآخرين الى الولد ، ويأخذه اليهم ، ونلقيه بأيدينا في تهلكتهم . فَلُعَبُهم تمنع تجربته ، وتعزز تجربتهم ومعاييرهم بوثنيتها الجديدة وخداعها للانسان .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

العَـــرَّة

العرة ، أو الخلجة[1]، هي عارض نفسي يسيطر على الانسان . تدل على مشكلة نفسية مكبوتة في اللاوعي ، وتعني أن هناك شيئاً معيناً في القاع ، إذْ أنّ الأسباب النفسية تبقى كامنة وقوية في النفس وتحاول أن تُفرج عنها بإيجاد حركات أو عادات لا يستطيع الشخص التخلص منها ، بل على العكس يحاول التكيف معها .

حاول الكثيرون درس أنواع الخلجة، ووصلوا إلى معرفة أسبابها. فهي غالباً ما تكون جنسية ونفسية ، وأكدوا أنه من الضروري علاجها نفسياً بإخراج هذه المكبوتات من اللاوعي ، خاصة متى أدركنا أنها تزداد في الحالات الصعبة أو المواقف الحرجة .

أنواع الخلجة كثيرة جداً ، ودائماً لها معنى . ولذا نستطيع ان نذكر الأنواع الشائعة عند كثير من الناس وأهمها :

ـ تضبيط قبة القميص ، أو تضبيط الثياب أو نفضها .

ـ رفع الكتف وتعليته بغرور .

ـ الغمز بالعين ، أو مسح الأنف . وما هو خاص بالعين والأنف له أسباب جنسية غالباً .

وهناك أيضاً حالات أخرى ، مثل :

ـ الذي يفرك يديه .

ـ مص الشفتين ، أو مص الأصابع عند الأطفال .

ـ قضم الأظافر[2] .

ـ وهناك أيضاً النحنحة والسعلة أو حال ذلك الذي يبلع ريقه كثيراً .

ـ هزّ الرجلين ، والدق بالحذاء L'écarquillement .

ـ حال من يعضّ على غطاء القلم ، أو يمص طرف القلم ، أو الذي يقضي وقته وهو يرسم أشكالاً مختلفة على دفتره ، أو يظل حاملاً قلمه ويشخطر على الورق .

تلك هي أهم أنواع الخلجة التي نراها عند كثير من الناس . ويظن الكثيرون أيضاً أنها حالات طبيعية ، أو انها حركات مألوفة ، وغير مقصودة ؛ ولا تحمل أدنى معنى ولا

---

(١) يسميها الأجنبيون (الفرنسيون وبالانكليزية) . تِك . تسمّى في الدارج عندنا . الهَزّة أو الخصلة .

(٢) في الأجنبية اونيكوفاجي (مأخوذة من اليونانية ظِفر + أكل) . هنا نجد نكوص الى الطفولة : وهنا حلّ لِمخاوف ، أورد على توتر (قلق ، اضطراب ، صراع ، الخ .) .

أيّ دلالة . ولا شك في أنّ الوعي بها لا يحل المشكلة دائماً . ففي الواقع ، ربما كان لتلك الحركة اللامقصودة واللاإرادية ، بل وأيضاً اللاواعية ، دلالة عميقة تخفى على صاحبها وعلى الوعي . فقد تخفي وجود أسباب نفسية دفينة مكبوتة ؛ كما انها قد تكون عَرَضاً لصراع انفعالي داخل الشخصية .

وإذْ أننا نبسِّط هنا ، وسنعود أدناه الى ذلك بسرعة أيضاً ، فاننا نكتفي بالالماع الى أن قضم الأظافر مثلاً نكوصٌ ، وردٌّ على مخاوف . ففي الواقع يكون ذلك الفعل اللاإرادي إخفاءً لصراعات داخل الشخصية، وتوترات . وربما تخفي العرّة صراعاً بين الميل الى الرضوخ والميل الى التمرد . وكذلك فان مشاعر بالاثم ربما تكون أحياناً غير قليلة هي الدافع الى بعض أنواع العرّة[1] [را : أدناه ، الفصل الخامس] .

---

(١) للاستزادة را (على سبيل المثال) بورو ، معجم الطب النفسي (بالفرنسية) ، ص ٥٩٢ ـ ٥٩٣ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

إلمامة عن كتاب قديم :
ثلاث رسائل في نظرية الجنس

١ ـ مدخل ، كلمة عامة :

لعل من اجرأ آراء فرويد آراءه المتعلقة بالغريزة الجنسية ، ومراحل نموها ، وما يرتبط بها من اضطرابات وانحرافات مختلفة . كانت آراء فرويد في الجنس على وجه عام ، وفي الجنس عند الأطفال على وجه خاص ، موضع كثير من الاعتراضات . وقد احدث كتابه « ٣ رسائل في الجنس »[1] ضجة بين الأوساط العلمية .

يتضمن الكتاب ثلاث رسائل : تعالج الرسالة الأولى موضوع الإنحرافات الجنسية ، وتحاول تفسيرها وشرح العوامل المختلفة التي تساعد على حدوثها . لقد تبين لفرويد من هذه الرسالة ان للعوامل التي تؤثر في السلوك الجنسي ، أثناء مرحلة الطفولة ، أهمية في تكوين الإنحرافات . لذلك قام فرويد في رسالته الثانية ، « الجنس عند الأطفال » ، بدراسة للسلوك الجنسي عند الأطفال والعوامل المختلفة التي تؤثر فيه . ثم رأى فرويد بعد ذلك أنه من الضروري ان يتتبع دراسته للسلوك الجنسي الى مرحلة المراهقة ، فخصّص رسالته الثالثة لدراسة تغييرات المراهقة .

٢ ـ الإنحرافات الجنسية : يردّها فرويد إلى قسمين :

يشمل القسم الأول الإنحرافات المتعلقة بالموضوع الجنسي ، أي الاشخاص أو الأشياء التي تتعلق بهم الغريزة الجنسية . ويشمل القسم الثاني الإنحرافات المتعلقة بالهدف الجنسي ، اي العملية النهائية التي تحدث الإشباع الجنسي . هنا نقول إن من اهمّ **أنواع الإنحرافات التي تتعلق باختيار الموضوع هي : الارتكاس(*) ، واتخاذ الأطفال والحيوانات كموضوعات جنسية .**

أ /**الإرتكاس** : هو الميل الجنسي الى أفراد من نفس الجنس . وقد ظهرت عدة آراء في هذا الصدد . فذهب بعض المفكرين الى ان الإرتكاس دليل فطري على الإنحلال العصبي . وذهب بعضهم الى تفسير الإرتكاس على أساس استعداد الثنائية الجنسية (الخنوثة) ، وهي وجود الخصائص الجنسية من الجنسين في الفرد الواحد عينه .

---

(١) للكتاب ترجمات عدة الى العربية ، وطبعات كثيرة .

(*) الارتكاس (Inversion) · انحراف جنسي يكون ميل الفرد الى جنسه المماثل .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ب/ اتخاذ افراد غير ناضجين جنسياً (كالأطفال) موضوعات جنسية ، او الحيوانات أيضاً كما يحدث بين بعض سكان الريف .

يستنتج فرويد ، من دراسة ظاهرة الإرتكاس ، انه لا توجد علاقة وثيقة ثابتة بين الغريزة الجنسية وبين الموضوع الجنسي . أي انه من الممكن ان يحدث تغيير في موضوع الغريزة الجنسية ، وذلك تبعاً لكثير من العوامل والظروف .

٣ ـ الهدف الجنسي السوي : هو العملية التناسلية بين الرجل والمرأة .

هنا يمكن ان نميز بين نوعين من الإنحرافات في هذا الصدد :

أ / تعلق النشاط الجنسي بمناطق بدنية غير مخصصة للتناسل : اتخاذ الفم أو اللسان كأعضاء جنسية ، وأيضاً مثل القدم والشعر مناطق بدنية غير مخصصة للنشاط الجنسي .

ب / تثبيت النشاط الجنسي عند بعض الأهداف الأولية التمهيدية : ومن امثلة ذلك ما يحدث في حالات « النُّظارين » (النظر إلى الأعضاء التناسلية عند الآخرين) و «العَرْضانية » أي التلذذ الجنسي من عرض الفرد لأعضائه التناسلية .

يستنتج فرويد من دراسته لهذه الإنحرافات أنَّ الغريزة الجنسية قد لا تكون امراً بسيطاً ؛ وانما هي مركبة من عدد من الغرائز الجنسية الجزئية التي تتحد اثناء النمو لتكوّن النشاط الجنسي السوي . فالإنحرافات الجنسية هي اولاً كَفّ وتعطيل للنمو السوي ، ثم هي ثانياً تفكك للنشاط الجنسي السوي .

٤ ـ الجنس عند الأطفال :

يقول فرويد بوجود نشاط جنسي اثناء الطفولة . غير أن هذا النشاط يختلف في صورته عن النشاط الجنسي للمراهق . وقد استنتج فرويد ان بذور الدوافع الجنسية موجودة في الطفل الحديث الولادة . ويذكر خمس مراحل هامة لنمو الغريزة الجنسية هي : المرحلة الفمية ، المرحلة الشرجية، المرحلة القضيبية ، مرحلة الكمون ، ثم مرحلة المراهقة[1] . للنشاط الجنسي **الطفلي** خصائص نستطيع أن نتبينها من دراسة مصّ الإبهام الذي يعتبره فرويد مثالاً للنشاط الجنسي الطفلي .

نذكر أولاً **الشبقية الذاتية** : إن الغريزة الجنسية تستمد الإشباع فيه من بدن الفرد ذاته . ثم نذكرُ الإرتباط **بالوظائف البدنية الهامة** : فاللذة التي يستمدها الطفل من عملية مص الإبهام هي عبارة عن تكرار للذةٍ سابقة كان يشعر بها من مص ثدي امه . وبعد ذلك فهناك **الهدف الجنسي** : هنا يكون الحصول على الإشباع عن طريق تنبيه احدى المناطق

---

(١) را : زيعور ، مذاهب علم النفس ، فصل التحليل النفسي.

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الشبقية بالبدن تنبيها ملائماً . والخاصية الرابعة هي العمليات البدنية الداخلية: ينشأ النشاط الجنسي ايضاً نتيجة لبعض العمليات البدنية الداخلية عندما تتجاوز شدتها حدوداً معينة . وخامساً ، اختلاف الجبلّات الجنسية : لا توجد مصادر النشاط الجنسي الطفلي بقوة واحدة عند جميع الأطفال ، ولهذا يمكن ان نعتبر الإستعداد الجِبلّي الجنسي من المصادر الهامة التي تشكل النشاط الجنسي الطفلي .

ـ الاستعداد للإنحراف عند الأطفال : يتأثر الطفل بكثير من العوامل التي تؤثر في نموه الجنسي . ومن أمثلة تلك العوامل الخارجية الإغواء الجنسي ، وقد يؤثر هذا الإغواء تأثيراً مضراً في الأطفال فيدفعهم الى جميع أنواع الإنحرافات والإضطرابات الجنسية . وهكذا ففي استعداد الأطفال تهيؤ فطري لمثل هذه لانحرافات ، يتعاون ويتفاعل مع خبرات الحياة الواقعية .

٥ ـ تغييرات المراهقة :

كانت الغريزة الجنسية من قبل تقوم على اساس شبقي ذاتي ، اما اثناء المراهقة فانها تجد موضوعاً جنسياً خارجياً . لم يعد النشاط الجنسي مستمداً من المناطق الشبقية والغرائز الجنسية الجزئية التي كانت تسعى كل منها الى اللذة مستقلة الواحدة منها عن الأخرى . لقد أصبحت الغرائز الجنسية الجزئية تتحد وتتعاون للحصول على هدفها الجنسي الجديد الذي هو العملية الجنسية .

ويسمي فرويد اللذة الصادرة عن المناطق الشبقية باللذة **الأولية** ؛ واللذة الصادرة عن اتمام العملية الجنسية بالعملية النهائية . إن اللذة الأولية هي ذاتها التي كانت تصدر عن الغريزة الجنسية الطفلية ، وهي تغدو اثناء المراهقة في خدمة اللذة النهائية .

وللذة الأولية بعض الأخطار التي يمكن ان تؤدي إلى الإنحرافات . اذا كانت اللذة الأولية أشد من اللازم ، وكان التوتر الناشيء عنها أضعف من اللازم ، فمن الممكن أن يضعف الدافع لإتمام العملية الجنسية ، ويتوقف النشاط الجنسي عند اللذة الأولية ، وتحل هذه محل اللذة النهائية ، وينشأ عن ذلك كثير من الإنحرافات . ومما يساعد على ذلك تعرض بعض المناطق الشبقية أثناء الطفولة لتنبيهات شديدة ، مما يجعلها تثير مقداراً شديداً من اللذة . ويفترض فرويد وجود اختلافات فطرية في الجبلّات(*) الجنسية لتفسير ازدياد شدة بعض المناطق الشبقية . ويهتم فرويد بعامل النضج الجنسي المبكر سواء أحَدَثَ بصورة تلقائية أم نتيجة لتأثيرات التنبيهات الخارجية . ويستنتج فرويد من هذه الدراسة أن اهم العوامل التي تساعد على حدوث الإنحرافات والأمراض العصابية هي : الجِبلّة ، والمؤثرات الخارجية ، وخاصية التثبت الشديد لإنطباعات الطفولة ، والنضج الجنسي المبكر .

(*) الجِبلّة Constitution .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفصل الثالث

الصحة العقلية والتوازن الانفعالي

١ - الصحة العقلية [النفسية] : وصايا أو خصائص للمواطن العصري .

٢ ـ الصحة العقلية عند الانسان العربي الراهن .

٣ ـ المعتقدات الشعبية حول العلاجْنَفْس والمرض العقلي .

٤ ـ من حالات الانهدام في الصحة النفسية : الحزن والاكتئاب .

٥ ـ من العوامل المخرّبة : ألوان البغض وانعدام التراحم .

٦ ـ مخاطر ينبغي التحكم بها : الخوف إنذار وظاهـرة سوية .

٧ ـ من العوامل الايجابية : الابتسامة ضرورة نفسية .

٨ ـ من العوامل التثميرية : الابتهاج صحة نفسية .

٩ ـ من أجل البناء الذاتي للصحة النفسية : الايحاء والايحاء الذاتي .

١٠ ـ صحة الحقل النفسي الاجتماعي للمرأة .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الصحة النفسية : وصايا
أو خصائص للمواطن العصريّ

١ ـ الصحة النفسية ، تعريفها :

الصحة النفسية [العقلية] هي قدرةُ الفرد على التوافق مع نفسه ، ومع المجتمع الذي يعيش فيه . وهذا ما يؤدي الى التمتع بحياة خالية نسبياً من الاضطرابات ، مليئة بالتحمّس . هنا يَتَّسِم الفردُ بالرضا عن الذات : فلا يبدو منه ما يدلّ على عدم التوافق الاجتماعي ؛ كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً ، بل يسلك سلوكاً معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات ، وتحت تأثير جميع الظروف . وعلى هذا نستطيع أن نقول إن علم الصحة النفسية في النهاية هو : « علم التكيّف النفسي الذي يهدف الى تماسك الشخصية ووحدتها ، وتقبّل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له ؛ بحيث يترتب على هذا كله شُعُورُهُ بالبهجة والراحة النفسية » .

٢ ـ الصحة النفسية للفرد ، خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :

في إطار فهمنا للشخصية النفسية ، يكون معيار الصحة النفسية قائماً على دعائم مبنية على الخبرات المتعددة التي مر بها الفرد . وتشكّل تلك الأسس الاطار الذي يسلك الفرد على أساسه ، ويتنبأ فيه بنتائج سلوكه ، ويواجه المواقف بإيجابية وتفهّم . وأهم هذه الخصائص :

- نضج اجتماعي ، وعاطفي ، ونفسي .
- ثقة بالنفس قائمة على تقدير واقعي لها .
- يتخذ لنفسه قراراتها ، لكنه يسعى للنصيحة عندما يحتاج اليها .
- يعرف كيف يحافظ على نفسه ويعتني بها .
- يرسم خططا واضحة لحياته المقبلة ، ثم يحاول تحقيقها في حياته الواقعية .
- يميل الى الحياة الخارجية ، ويهتم بالافراد الآخرين .
- يُسرّ في أن يشارك الجماعة في نشاطها .
- يتحمل المسؤوليات التي لا تتصل اتصالا مباشراً بحاجاته .
- يسعى جاهداً كمواطن يفي بمسؤولياته حيال جماعته ، واقليمه ، ووطنه ، والعالم قاطبة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

- يعمل على الا يطغى عمله على لهوه ، ولا لهوه على عمله ؛ بل يحافظ على اتزان هاتين الناحيتين .
- يكسب رضاء الآخرين باجتهاده ، لا بشذوذه أو غرابة أطواره .
- يتميز باتجاهات نفسية سوية حيال نفسه وحيال الآخرين .
- يكون في مقدوره أن يقبل نقد الآخرين ، كما أنه في مقدوره أن ينتقد انتقاداً بنّاءً ومثمراً .
- تساعده الروح المرحة على أن يرى النواحي المشرقة في الاشياء ، ولا يدع مشكلاته تثقل كاهله .
- يدرك نواحي قوته وعجزه ، ويعلم كيف يحصل منهما على التثمير الأمثل .
- يؤمن بالتعاون الايجابي ، أكثر مما يؤمن بالمنافسة الحادة .
- يحترم فردية كل شخص ، ويقدر الناس بمعاييرهم لا بمعايير صناعية شكلية[1].

* * *

يبدو إذَن أن الحالة السوية هي أن يكون المرء في ارتياح ، مسيطراً على الانفعالات والانهمام ، راضياً عن الذات والواقع بوعي لا بكسلٍ أو بحكم الاستسلام والاعتياد. ذاك المبدأ في الصحة النفسية هو الذي يدعونا الى أن نغيّر في طباعنا ، ونبدأ منذ اليوم هذا بالتوجه صوب الايجابي والابتهاج النسبي والقواعد العامة التي سبق اقتباسها أو سردها أعلاه ان تخفيف التوتر ، وتخفيف التفكير في الهموم وفي الانغماس في المشكلات ، متنفسٌ لنا وطريق الى التوافق مع النفس ومع المجتمع . البحث عن أصدقاء مرحين ، وعن أجواء غير باهظة ، بداية . فلنجرّب تلك الدرب ؛ ولنهتمّ بالذات ذاتها في هذا الآن .

---

(١) مصطفى فهمي ، الصحة النفسية (القاهرة ط ٢ ، ١٩٦٧) ، صص ٣٢٦ ـ ٣٢٨ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الصحة العقلية عند الانسان العربي الراهن

الصحةُ العقلية في المجتمعات العربية ، ثم في الانسان العربي ، موضوعٌ واسع يستلزم دراساتٍ تصف الواقع أولا ؛ ثم تخطّط لتطويره ثانيا ضمن خطة تنموية متكاملة شمّالة في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية(*) .

إن الدراسات النفسية ، كالعمل الميدانيّ في مجال الطب العقلي والصحة النفسية والابحاث الاستقصائية والعيادية التي تنصب على الذات العربية ـ وعلى المجتمعات العربية الراهنة ـ لمّا تزل بَعْدُ غير كافية . كما إنها دراساتٌ لم تنل بعد ثقلا ، ولا وزنا قادرا على بلوغ مشكلات تلك الذات في تفاعلها مع واقعها أو مع حضارة الذات العالمية وضغوطاتها .

إن موضوعنا أدناه عبارةٌ عن محاولة تجري في السياق المذكور،وضمن رغبة واعية تعمل للاقتراب من هدف التنمية الصحية النفسية ورفع مستواها داخل خطة أوسع هي إنهاض المستويات الاقتصادية والاجتماعية كافة . وانغراسُ أغراض الصحة العقلية لا يحصل إن لم يجرِ في مجتمع يؤمِّن اللقمة والكرامة والحرية للانسان ، أي في مجتمع يعي انجراحات افراده فيعمل على تفاديها بتنمية القطاعات الاجتماعية والاقتصادية كلها ، والمناطق كلها ، والانسان كله ، وفق أفكاريَّةٍ واضحةٍ تُنقّح نفسها ، وتُطوِّر ذاتها باستمرار .

بيد أنَّ تنميةَ قطاع الصحة العقلية تستلزم ـ الى جانب تطوير المجتمع عينه من كافة جوانبه بتكامل وشمول وعمق ـ إقامة المناخ العلمي .فالثقافة المطوَّرة، وبذر ثمار المعطيات العلمية في النفوس ، ونشر الوعي بقواعد الصحة العقلية ، عوامل هي فعالة أيضا وتقف بمتانةٍ مع التطوير الاجتماعي والاقتصادي .

قسّمنا موضوعنا أدناه الى عدة أقسام : يهتم الاول منها بالغاية التي هي هنا الصحة العقلية في المجتمع العربي ، وبدواعي تلك الغاية . هنا نستعرض ضرورات التخطيط ووجوب نشر قواعد الثقافة النفسية بين الافراد ، واستئصال المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالطب العقلي والمعالجات النفسية أو الاضطرابات العصبية والعقلية .

أما القسم الثاني فخصصناه للفرد . فهنا قررنا بعض القواعد العامة ، العملية والعالمية المدى ، الكفيلة بالمحافظة على الاتزان النفسي للمواطن ، وعلى سلامته العقلية

(*) را : التحليل النفسي للذات العربية ـ انماطها السلوكية والاسطورية ، بيروت ، دار الطليعة ، ط ٣ ، ١٩٨١ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ووقايته من الوقوع في العُصاب (المـرض النفسي أو العصبي / Nevrose) وفي الذُّهان (المرض العقلي/Psychose) . والهدف هو أن يشعر الانسان بالإرتياح والرضى عن نفسه ، وبامكانيات تحقيق ذاته في انخراطها المجتمعي وعلاقاتها مع الآخرين وجد لها المستمر مع الواقع .

وسنرى في القسم الثالث أن كون المواطن المنفتح بشكل عام قد وقع في براثن الخوف والهموم أو القلق والاحزان وما الى ذلك ، فانّ وظيفةَ الصحة العقلية تصبح معالجة تلك الآفة وما تؤدي اليه من إنهاك واجهاد .

اتبعنا هنا طريقةً نظن أنها نافعة . لقد حاولنا أن نستدعي اهتمام القارىء ، فنجعله يحلِّل ، هو بنفسه ، حالةً أو ظاهرة ندرسها . ثم قدمنا أخيراً نظرةً سريعةً تنبه أولئك الذين يلجأون الى الأدوية النفسية (المهدئات ، المسكنات) عند أدنى متعبة ، وبدون استشارة للطبيب الاختصاصي ، جاهلين ما ينجم عن ذلك من تأثيرات جانبية ومن امكانية الوقوع في خطر الادمان وغيره .

واهتم القسم الرابع بالمعتقدات الشعبية حول العلاج والامراض في نمط من المجتمع العربي هو ذلك النمط الذي ما يزال مغلقاً ، استهلاكياً ، زراعيا ومقهورا من قِبَل الطبيعة وذوي القدرة على الجرح بوعي وبدون وعي . فتلك المعتقداتُ بحاملاتِ البركةِ والحياة ، وبجالباتِ الموت والشر ، تقف عقبات في نمط مجتمعي منجرح دون المعرفة العلمية ... في ذلك النمط ، وفي النمط المهجّن ، وحتى ذلك الذي قَدّماه في بلدنا ورأسه مغترب ، ما يزال العديدون يجهلون أن للأمراض النفسية والعقلية أصلا فيزيولوجياً أو قواعد احيائية كيميائية لبعض تلك الأمراض الكثيرة ، وأنّ الكثير من الأمراض البدنية والباطنية صار يعالج نفسيا ... ان اضطراب القيم وانجراحها وضعف المثل العليا وانتكاسات الحضارة العربية وتفكك العائلة وتقهقر المجتمع المتجانس و ... و ... كلها أسباب عميقة في اضطراب الذات العربية الباحثة عن توكيد ذاتها وإعادة الاعتبار المعنوي والمادي لقدراتها وكرامتها ومشاعرها بالاطمئنان الى النحن والى المستقبل .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

القسم الأول
الصحة النفسية في مجتمعاتنا العربية

١ - تزايد الاضطرابات النفسية في المجتمع العربي الحديث :

كثيرةٌ هي أسباب الاضطرابات النفسية . فالصعوبات الاجتماعية - في النمطين الاجتماعي المتطور منها والسائر على طريق النمو - والاقتصادية ، والعائلية ، وبعض ما وفّرته وتطلّبه التكنولوجيا للانسان من أدوات ، والطموح الفردي الجامح ، والضغوط المتعددة ، وتعقّد الحياة ... كلها - مع غيرها أيضا - من العوامل التي تَبعث في إنساننا اليوم توترا ، ومن ثمت خللا في استقراره النفسي . يضاف أيضا الى ما ذكرناه باختصار : ضُعفُ القيم العائلية ، والمثالية ، والدينية ، والمخاوف على المستقبل والذات ، وما الى ذلك بَعدُ ممّا يوَلّد القلق ، وانعزالية الانا ، وبالتالي ضعفها في صراعها مع صعوبات الحقل المتزايدة . والحديثُ في هذا المجال مألوفٌ لا يستلزم الاطالة ، قد نلخّصه بالقول : إنّ ضغوط الحضارة ، أو انّ المجتمع الراهن ، صعبة الوطأة على الذات التي تصارع بتعب ونَهم[١] .

والانسانُ اليوم لا يقوم بمجهود بدني ؛ فهو يُتعب أعصابه وعقله . تـقلِقه الهموم ، والخوف من الفشل ، والطمع ، والتزاحم ، والمنافسة ... ولا ننسى أيضا مشاعر الحرمان ولا سيما الوعي به ، والرغبات المتزايدة التي تخلقها فينا المدينة ، وحياة المدينة (ضوضاء ، قلة النوم ، أجواء ملوَّثة ، ملل ، رتابة) ، والصدمات الانفعالية ومتطلباتها الكثيرة من المجتمع ، فقدان التضامن العضوي وكذا العلاقات الاجتماعية الحميمة ، وضعف معنى الصداقة ، والادوات التي تبعد الانسان عن نفسه ... كما نذكر دور الاشرطة وآلات التسلية الحديثة ، والبعد عن الطبيعة وعن الريف ، وضعف العائلة ، وتفشي الطلاق ، وهزال الانسان داخليا ، وتعقد وسرعة تغيـر الواقع ، وتأثيرات الآلة النفسيد الاجتماعية[٢] .

متنوّع وقويٌّ هو الصراع داخل الانسان العربي الحديث . وهو صراع مؤلم : فبين القِيم يقوم عراكُ القديم والحديث ؛ وهو صراعٌ ينهِك صاحبه . ومِثله منهِكٌ أيضا ذلك

---

(١) را : للمزيد من التوضيح والتفصيل :مُسببات الاجهاد العصبي ، الانهاك ، الخور النفسي . تراجع أيضاً : عوامل نشوء الأمراض النفسية والعقلية .

(٢) كما يظهر ، هنا ، لقد تركنا جانباً الأسباب العضوية التي هي موضوع آخر . فمنها ما يرتبط بتلف أو اورام أو جروح في الدماغ ؛ ومنها ما يعود الى الكحول أو نقص الفيتامين أو بعض الحميات ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الصراع بين المادي والروحي ، بين الفرديّ والعائلي ، بين الحاجة للقمة والسعي لتوفيرها بمشقة وقسوة . كذلك يشتد الصراع ، داخل الانسان وداخل المجتمع ، بين الريف وما يمثّله والمدينة وما يمثّلها أو تمثّله ، بين النزعات الفئوية والطبقات الاجتماعية وحتى بين الفرد والجماعة أو المواطن الطموح والوطن الجريح المنغَلِب .

نحن نطلب من مجتمعنا الكثيرَ والواسع ؛ وهو لا يُعطِينا كل ما نطلب وما نرجو . وتصارع حريتنا إكراهياته ، والقيود . أما المتناقضات داخل الفرد العربي فهي ، بَعْدُ أيضا ، كثيرة وتسبِّب الألم : إنها متناقضات بين الرغبات عينها ، بين الرغبات والعقل ، بين الوعي واللاوعي ، بين المستقبل والماضي ، بين الأنا القديم والأنا الراهن ، بين الطبقات التقليدية في الشخصية والطبقات المرغوبة والمثالية ، الخ ..

تلك الصِّدامات ، والصَّدَمات المتتالية ، هي اليوم عند المواطن أكثر وأحَدّ مما كانت عليه في مجتمعاتنا التقليدية أو عند الانسان سابقاً . ثم انها حالة الانسان المعاصر عموما ، إذْ قد صار المجتمعُ يعي أهمية الصحة النفسية في الفرد وفي الوطن .

بتأثير تلك العوامل تتأتّى إمكانياتُ الوقوع في الاضطرابات النفسية التي قد تكون مستقلة ، أو تصاحب الامراض البدنية ، أو تكون اضطراباتٍ وظيفية . وتزداد بعض الأمراض النفسية في الأوساط الصناعية أي بفعل ظروف موضوعية معينة . ذاك ما يحتم على الدول العربية النامية التخطيط لتجنب و لمعالجة ما سوف يسبب الخلل الانفعالي في الشخصية العربية المطلة بخطى غير موزونة على الحضارة العالمية المتطورة(٣) .

لا شك في أن لا مبالَغة في الاحصائية التي تقول بأن من بين عشرة أشخاص أسوياء في الولايات المتحدة هناك واحد يحتاج للعلاج النفسي(٤) . كما جرت احصاءات على التلاميذ في الولايات المتحدة الأميركية ، مثلا ، اثبتت ان ما لا يقل عن ٥٠٪ منهم مصابون بالعُصاب (Névrose , Neurosis) الى درجة بارزة ، وان حوالي الـ١٥ ٪ منهم تظهر عليهم أعراض العُصاب(٥) . ذلك ما يدعو الى الاهتمام الأكبر بالصحة النفسية في المدرسة ، كما في مجتمع المراهقين خاصة ، ثم وفي المجتمع الراشد أيضا ، وسواه ...

لم تخضع بعدُ الاضطرابات النفسية في مجتمعنا الى احصاءات ، وهي بعامة ما تزال تؤلم صاحبها بدفعه احياناً جمة الى كتمانها خجلا ، او خوف « العار » ، أو جهلا . احيانا قد نعرفها من خلال الاسئلة التي ترسل الى المجلات ، وفي العيادات النفسية الآخذة

---

(٣) انظر ، القسم الأخير من هذه العجالة .

(٤) The New illustrated médical and Health encyclopedia .

(٥) تقدم الاحصاءات هنا ما يدعو للتفكّر طويلاً ، والى بذل المزيد من العناية في حقل الصحة العقلية وضرورات التخطيط لها وايلائها أهميات أولى في مجتمعاتنا المنفتحة والمضطربة في تطورها . تقول الاحصاءات على سبيل المثال : أن نصف الأسِرّة في المستشفيات ، في البلاد المتطورة جداً ، يشغلها مصابون بمرض نفسي (عُصاب ، مرض عصبي ـ نفسي) أو بمرض عقلي .

بالتزايد في بلادنا بصورة تدعو للأمل . كما ان النظرة الى الاستشارة النفسية ، والى الطبيب العقلي ، أخذت ايضا بالتغير نحو الافضل . لقد خفت فعلا مشاعر عديدة تجاه الطب النفسي والعقلي ، لكن ليس الى حد كاف ، ولا في كل الانماط المجتمعية العربية .

٢ ـ الصحة النفسية [أو العقلية] :

ليست الصحة البدنية كافيةً بمفردها ، لا بد لها من أن تتكامل بالصحة النفسية التي لا تقل عنها أهمية وضرورة . وقد عرف الانسان منذ عهد طويل هذه العلاقة بينهما ، وهي اليوم أبرز . كان التقدم في مجال الصحة البدنية أسبق وأعمق . فأطباء البدن في البلد العربي الراهن أكثر عددا ، وتجهيزا ، وأدوية ، ومؤسسات ... يكمن السبب في أن العناية بالجسم ـ في العالم ـ بدأت قَبْلاً وَبَدَت أهم . ثم لأن هذا يخضع أكثر للملاحظة ، والتجربة ، والموضوعية . بجملة أخرى ، نجاح الطب البدني ، أو سَبْقه للطبّ النفسي ، كامن في الاختلاف في إمكانية دراسة النفس من جهة والبدن من جهة أخرى . فما هو نفسيّ أصعب على الدراسة ، لأنه غير منظور ، ولا يقاس أو يثُبَت . ثم ان مناهج البحث ، عالمياً ، في الطب النفسي حديثة العهد . انها تعود لأواخر القرن التاسع عشر . وفي أوائل هذا القرن اهتم أميركي ، يسمى بيرز ، بمعونة طبيب هو أدولف ماير بقضية الصحة العقلية ... وتألفت جمعية هناك ، ثم جمعيات تهتم بهذا الأمر . ثم أخذت الظروف تتحسن في المستشفيات العقلية ، وفي المصحات النفسية ، وفي العيادات التي تعود الى الطب العقلي(٦) .

وهكذا فان ميادين علم النفس المرضي ، والطب النفسي والعقلي ، والعلاج النفسي ، وعلم النفس العيادي ، أخذت تتسع وتغتني حتى صارت وكأنّ كل ميدان منها يستلزم اليوم تخصصا رغم ما بينها من وشائج . وانتقل ذلك ، بواسطة طلابنا في الطب وعلوم النفس ، الى مجتمعاتنا التي أخذت تساير في ذلك المستويات الراقية أو ، على الأقل ، المقبولة .

ليس موضوع الصحة العقلية مقتصرا على أنواع الجنون ، والاضطرابات العقلية ، كما قد يُظن . فهدفها يطال أكثر من ذلك : انها تهتم بكل فرد ، وبالفرد من نواحيه العديدة . فموضوع هذه الصحة هو الوقاية والعلاج من السلوكات المضطربة ، والسلوكات اللاسوية(٧) ، بل من الاضطرابات النفسية المختلفة . وهو أيضاً دراسةُ عوامل التكيّف

---

(٦) كان تأثر المستشفيات العقلية العربية بتلك التطورات والتحسينات تأثراً ملحوظاً . وهي في هذه الأيام ، في بعض الدول العربية ، ذات مستوى عالمي بلا ريب . لا نجد ما يدعو لكثير احتجاج أو كثير نقائص . عن تطور انتقال المستشفيات العقلية العربية ، في مصر مثلاً ، راجع . د . احمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر (القاهرة ، مطبعة الانجلو المصرية ، ١٩٧٦) ، ص ٩ ـ ١٠ .

(٧) بين السوي واللاسوي جسر دقيق ، فمن الصعب التمييز الحاسم بينهما والاختلاف بينهما ، وهو غير واضح

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وعملياته ؛ ثم إنه علاج سوء التكيّف ، والأمراض النفسية ـ العصبية ، والأمراض العقلية أيضا .

... من هنا يظهر ان الصحة العقلية قضيةٌ من مهمات الاهل والمربين أولا . فهي تبدأ ، من حيث هي وقائية ، مع المراحل الاولى للعمر[٨] . لذلك نقول إنّ امكانية التوافق السريعة والايجابية التي يكتسبها الانسان في طفولته وفي خبراته السابقة هي التي تحدد صحته العقلية اللاحقة .

وعلى هذا فالصحة العقلية ليست فقط مجرد عدم وجود سوء تكيف . ولا هي مجرد غياب المرض النفسي والعقلي فقط . انها النظر المعقول والموضوعي عند الفرد الى مشكلته وظروفه ، ومن ثمة فهي التكيّف الحَسَن مع الذات ، ومع الآخر ، ومع المحيط . كما لا يُغفل هنا أيضا الشعور بالرضى على الذات ، أو لنقل الشعور بالتوازن بين الغرائز وما تتطلبه القيود الاجتمايعة[٩] . وفي اختصار ، ان الصحة العقلية ، حسب التعريف الذي ظهرت به اللجنة التحضيرية للمؤتمر الثالث للصحة العقلية في عام ١٩٤٨ ، هي قسمان : شرط يتيح للفرد نموا وسطيا من الوجهة البدنية والفكرية والعاطفية ، بمقدارٍ متناسب مع الصحة العقلية عند الآخرين . ومن جهة ثانية ، فان المجتمع الصالح هو الذي يوفر لأعضائه مثل ذلك النمو مع المحافظة على أن يبقى مجتمعا متسامحا مع المجتمعات الأخرى[١٠] . والانسان ذو الصحة العقلية موضوعي قادرٌ على التحكم بأهوائه ، والحكم على سلوكه . يعي نفسه بقدراتها ، ومراميها ، والمتغيرات الظروفية . وهو أيضا متماسك الشخصية ، وعلى قدر من النضج الانفعالي بل والاجتماعي أيضا . انه ، في كلمات أخرى أكثر تلخيصا ، يعي ذاته أو هويته ، ويدرك الواقع . يكون مستقل الشخصية ، ومتكامل الأنا ؛ ويعمل على تنمية إمكاناته ...

الى جانب تلك العوامل الذاتية ، هناك أخرى اجتماعية طبعا . فلا نضج ولا نمو للشخصية الا في المجتمع . فالعلاقات مع الآخر هي التي تُكوّن الى حد بعيد الذات ، وتؤثر

= دائماً وفي كل مجال أو مجتمع ، هو في درجة الاضطراب لا أكثر . لذا فمفهوم السوية (والشذوذ) أيضاً مترجرج ، ولا يصلح ان نأخذه كغرض لدراسة علم النفس المرضي او في ميدان الطب العقلي .

(٨) إن الأسرة العربية ، وهي ما تزال عموماً دون المستوى المتطور والكافي ، تتحمل بعض مسؤوليات وقوع الولد في الجنوح أو في الاضطراب النفسي نذكر هنا بسرعة . سوء التربية وجهل الأم ، عدم التوازن في السلطة العائلية ، حرمان الولد مادياً أو من الحنان (لا سيما الفتيات) ، تعدد الزوجات أو الطلاق ، تنافس الأخوة ، القيم التقليدية الجامدة ، تدليل الولد أو التشدد عليه ، رفضه مادياً أو حناناً ونفسياً من قبل احد ذويه ، سوء اعداده للمراهقة وللمجتمع ، الخ ...

(٩) Cloutier, La santé mentale, P.P. 8 - 14 .

راجع أيضاً : ميخائيل أسعد ، علم الاضطرابات النفسية (بيروت ، الأهلية للنشر والتوزيع ، ١٩٧٧) ، ص ٣٥.عبد السلام عبد الغفار وعثمان مراج ، الشخصية والصحة النفسية (بيروت ، مكتبة العرفان ، ١٩٦٦) ، ص ٧٥ ـ ٨٦ .

(١٠) Cloutier, P. 15 · كلوتيه ، ص ١٥

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

في اتجاهاتها . الآخر هو « أنا » أخرى ؛ وأقصر طريقٍ الى الأنا هي الآخر . ونعرف الأنتَ قبل أن نعرف الأنا[١١] . لذا فالصحة العقلية تتمظهر في التكيف الصالح مع الغير والجماعة من تكوين صداقات، وانتماءٍ الى حلقات ، وهضْمِ مُثُلٍ اجتماعية ، وانخراطٍ في الوسط ...

٣ ـ اخطار عدم الصحة النفسية :

يقودنا الموضوع الآن الى قضيةِ أخطارِ الأمراض النفسية والعقلية في مجتمعاتنا . فهذه الاضطرابات مرتبطة اولاً بالصحة الجِسمية ، ثم بالعقل الذي هو أهمّ ما يميّز الحضارة الراهنة والكفيلُ بإنماء المجتمع السليم والانسان العربي المرغوب . يعني هذا أن اهتمامنا بالمرض النفسي والعقلي ربما يكون احياناً اجدى من العناية بالجسم ؛ والامراض النفسية لا تقل تأثيراً في المجتمع عن الامراض البدنية . ان المريض بالنفس لا يُعطي ما يُطلب منه كما يجب . فالمصابُ بقلقٍ ، او بخوفٍ مَرَضي ، أو بعقدةٍ نفسيَة ، او بالانحطاط العصبي ، أو ... ، او ... لا يستطيع خدمةَ الجماعة بقدر ما قد يهدر وقته في الضياع والألم . القضية إذن اجتماعية واقتصادية ، ليست انسانية فقط .

والأدهى هو الانحراف عند المراهقين : فهذه المعضلة نفسية ، في جوهرها ، احياناً كثيرة . كذلك فالعديد من المشكلات العائلية والاجتماعية ، اذا حُلّت في العيادة النفسية تمنع الكثير من الانحرافات الاخلاقية ، والاضطرابات النفسية والعقلية . نعطي اخيراً مثالاً هو التسمم بالادمان على الكحول ، أو المخدرات وما شابه مما أخذ ينتشر في الارياف والمدن العربية . فهذا قائم على اختلال في الصحة الانفعالية . ولذلك الادمان أسباب يعود بعضها الى التأثر بالحضارة العالمية ، وبالأفلام ، والدعايات ... لكن هناك ايضاً أسباب نابعة من وجود العربي في مجتمع يسحقه ، وأمام حضارة عالمية لا يساهم فيها[١٢] .

٤ ـ التخطيط للصحة العقلية في الوطن العربي :

سردنا بسرعة الكثير من الأسباب الاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي تجعل من الاضطراب النفسي (والخلل العقلي) آفة العصر . من هنا تنبع ضرورة التخطيط لرسم برامج توفر تلك الصحة ، محافظةً عليها أو وقاية من فقدانها . لكن وقبل الحديث عن التخطيط للصحة النفسية ، لا بد من التعريف بالتنمية . يأخذ علم النفس الانسان ككائنٍ

---

(١١) عن دور الانت في تكوين الأنا ، را ·

- M Merleau - Ponty, La phénoménologie de la perception, p. p. 398 - 419 , G . Gusdorf, Traité de métaphysique, p. p. 250 - 288 .

(١٢) يلجأ العربي ، تغطية لانجراحاته الحضارية أو حلاً لمشكلته او هرباً وتغطية ، الى ادمانات منها الادمان على التدخين (أسبابه النفسية كثيرة ومعروفة) ، على الألعاب القمارية والتسلوية ، على ارتياد المقاهي ، على الكحول . ونحن نتناول بتفصيل هذه الظواهر الاضطرابية في محاولتنا التحليلنفسية للذات العربية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بيولوجي واجتماعي وعقلي . والتنمية الحقة ، اي التنمية الانسانية ، هي التي تهتم بالانسان من حيث كونه مخلوقاً بيولوجياً واجتماعياً وعقلياً في الآن عينه . ثم أن ينمّى الانسان من هذه النواحي الثلاث ، هو أن نساعدها كلها على التفتح ، والنمو الطبيعي ؛ بلا ضغوط وبلا اهمال ولا امهال . ويعني هذا وجوب ان يؤمَّن للانسان حاجياته الغذائية والحياتية في مستوى لائق ؛ وهذا هو اشباع المحتوى الاول او البيولوجي . أما إنماء البنية الثانية في الانسان فتكون ايضاً باعداد الحقول الاجتماعية التي يعيش فيها ، وجعلها حلقاتٍ يتكامل فيها ، ويَجِد فيها شخصيته المنفتحة على هذه الحلقات من العائلة الى النادي الى المدينة ثم الوطن . وثالثاً ، فإنه لا يعقُل ان تُهمل تنميةُ البنية العقلية او الروحية والنفسية في الشخص ، إذْ ينبغي سقيُها وتشذيبها وتوجيهها حتى تُزهِر ... بـذلك يحيا الانسان حياته ؛ ولا يعيشها . وتنطلق طاقاته فتشع على مجتمعه الصغير المنفتح على المجتمع الكبير . التنمية في الانسان ، إذن ، تسعى لا لخلقه كما يشاء المجتمع ، بل هي تساعد على جعل الحياة الفردية ذات معنى لتنفعل وتتفاعل باتزان داخل أُطرها البيئية .

فبهذا فقط يستنير الانسان ، ويتحقق المجتمع المتقدِّم . ومن هنا نستخلص ان التنمية بمعناها العلمي والعملي هي اقتصادية اولاً ، واجتماعية من زاوية ثانية ؛ ثم هي نفسيةٌ من جهة ثالثة . دون ان يعني ذلك تفضيلٌ لوجهة على وجهة ، او اسبقية لبعض على بعض ؛ فلا تعاكس بينها . كلُّها وجوهٌ لنفس الغاية الواحدة التي نسميها التنمية القائمة على التخطيط الشمّال .

تكون غايةُ التخطيط للصحة النفسية في المجتمع وقائيةً . فمن جهة اولى ، هي الانصبابُ على الاقلال من انتشار الامراض العقلية بالمسارعة الى علاجها ، أو بمنع حصولها . ومن جهة ثانية يكون ذلك التخطيط بوضع برامج تثقِّف الافراد في المجال المذكور ، وترشدهم الى الطرائق الواجبة الاتباع ، وتوزع التعليمات والكراسات وما اشبه ...(*) من أهمّ النقاط ، في برامج الصحة النفسية والتخطيط لها ، القيامُ بنشاطٍ توجيهي عبر الصحف والمجلات وسائر الوسائل الاعلامية كالاذاعة المرئية والاذاعة المسموعة وما الى ذلك . والهدف من هذا التوجيه إظهار حقائق عامة عن الصحة النفسية امام الفرد والعائلة . هنا مثلاً نوضِح خطأ العديد من المفاهيم السائدة عن المَرَض العقلي (والاضطرابات النفسية عامة) في مجتمعاتنا : فمن الاعتقادات الخاطئة الشديدة الانتشار عندنا ، أن **اللجوء للطبيب العقلي عيب** ، أو انه مُسيء الى سمعة المرض والى سمعة عائلته . في بعض الحالات ، يفضل البعض اللجوء الى العلاج « السحري » القائم على التعاويذ والرقوات،او يفضلون حمل الاحجية وما الى ذلك بدلاً من استشارة الطبيب النفسي . ومن السهل ملاحظة النفور من هذا الطبيب والتخوف منه ، بل والغضب ممن

(*) هنا تفصيلات لا موجبَ كافٍ لبَسْطها .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يشير اليه . والطريف في الأمر أنَّ هذا الشعور ازاء المعالج العقلي تجده في البلدان المتقدمة ايضاً . ولكن الى حد ، وبدرجة اخف مما هي عليه في بلادنا .

وسببُ ذلك النفور ظنٌّ شائعٌ يرى في **المرض العقلي عيباً** كبيراً يجلب العار لصاحبه ، والفضيحة لعائلته . والحقيقة التي يجب ان يعرفها الجميع هي أن لا اساس من الصحة لهذا الزعم . فأولًا لا ذنب للمصاب ، وليس هو المسؤول عن وقوعه في الاضطراب العقلي . وثانياً ليس هذا الاضطراب امراً غريباً ، إذْ هو كالأمراض التي تصيب البدن له أسبابه وعوارضه وعلاجاته .

ومن المزاعم التي أخذت تختفي تقريباً ، ويجب ان تزول نهائياً ، أن نرى الجـن والشياطين» « والنقزة » و « القرينة » سببٌ لنشوء المرض العقلي . أو أن نرى الارواح قادرة على إشفاء المريض . لا بد من رفض الوسائل العلاجية القائمة على مثل هذه المزاعم البعيدة عن العلم ، والمعدومة الصدق .

كما علينا إزالة الاعتقاد الخاطىء بأن المرض العقلي وراثي ، وبأن لا داعي بالتالي لعلاجه . لا شك ان للعوامل الوراثية دوراً ما ؛ لكنها ليست الوحيدة ، وليست حتمية اذ يمكن تجنيب اولاد المصابين من الوقوع في الكثير من أمراض الأهل العقلية والنفسية . فالعوامل الوراثية تُهيّء غالباً ؛ أي انها توفر الاستعداد والاستجابة ، اكثر مما هي فعالة كالقَدَر .

يصاحب ما سبق ، الزعمُ بأنّ المرض العقلي غير قابل للشفاء ؛ مما يدفع لاهمال معالجته . والحقيقةُ أنّ الامراض النفسية العقلية تستجيب للعلاجات الحديثة . وهي متعددة تتراوح بين الأدوية الكثيرة جداً ، الى العلاج بالصدمات الكهربائية ، الى العلاج بالعمل ... وصارت المستشفيات المتخصصة كثيرة عندنا .وتنوَّع طرائق التصدي ، وتُجري العمليات الجراحية على الدماغ ... على هذا نجد نسبة عالية من المرضى يعودون الى حالات سوية او شبه سوية ، او يتحسنون ويعودون الى الانخراط في المجتمع والعمل . واكثر من ٧٥٪ هي نسبة العائدين؛ ثم هي نسبة آخذة بالارتفاع مع تطور الطب العقلي، وتقدم العلوم عموماً.

ويَظن البعضُ انّ المرض العقلي من شكلٍ واحدٍ ووحيد . وهو ظنٌّ بعيد عن الصواب، وناجم عن معتقدات خاطئة كالتي ذكرناها اعلاه . لعل هذا ما يدفع البعض الى النفور من الطبيب المختص ، او الى الخوف من المستشفى العقلي وما اليه . والحقيقة ان المرض العقلي أنواع ، وأشكالٌ متراوحةُ الحدةِ والعمق ، متباينةُ الاعراض والاسباب ، ومختلفةٌ من حيث الاستجابة لطرائق العلاج الشائعة .

يخطىء ايضاً من يظن ان لا ضرورة للوقاية من المرض العقلي . والحقيقةُ أنّ الاضطرابات النفسية لا تنبع من العدم ، ومن الممكن تجنب الوقوع فيها ، او في الانهيار ؛ لا يقع المرء فجأة . فالظروف الاجتماعية والاقتصادية تهيء لظهور الاضطراب الكامن ، اي انها تقوم بدور العوامل المباشرة والقريبة . وغالباً ما تظهر عوارض المرض النفسي والعقلي في الأحلام ، والسلوك ، وابان الضغوط . فالعوارض اشاراتٌ الى العقدة العميقة ، او الى

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وجودِ خللٍ كامنٍ قابع في الاعماق ويرسل النُذُر . ولنتذكرها هنا بسرعة : تكون العوارضُ المبكّرة لاضطرابِ الصحةِ النفسية انحرافاتٍ تبدو بسيطة ، تسهل ملاحظتها على السلوك وهي تتطلب العلاجَ قبل الانهيار . من هذه العوارض الاهتمام الزائد بالصحة او بالطعام ، اضطرابٌ في الشهية ، خللٌ في النوم ، الحساسيةُ المفرطة ، إظهارُ الشكوك بكثرة ملحوظة ، الانسحاب والانطواء ، سرعة التهيج وكثرة الانفعالات اللامتزنة .

لا بد من ايضاح بعض المبادىء الاساسية **للعائلة** العربية . من المعروف جيداً ان الابوين يجب ان يعرفا مسؤوليتهما عن الصحة النفسية للطفل . فلا شيء كالجو العائلي المضطرب يهيء للوقوع في الجنوح وفي الاضطرابات الانفعالية.ومن الثابت ان العلاقات المتزنة بين الابوين ، والاطار العائلي العام ، عاملان من اهم عوامل تكوين الشخصية السلبية ، لا سيما واننا نعرف ان الشخصية تتكون في المرحلة الأولى من العمر ، اي في السنوات الخمس الأولى من حياته : بين ابويه واخوته . والعائلة العربية ، الريفي منها او التقليدي أو المهجَّن أو المحدث ، تعاني من خلخلةٍ في البنى وفي القيم وفي الوظائف .

وعلى صعيد المدرسة العربية ، لا بد من تثقيف المربي بحيث يعرف دوره وواجبه ازاء صحة الطفل النفسية . فالمربي المتنبه سرعان ما يلاحظ العوارض المرضية على سلوك الولد . وعلى هذا فإن اتضح له أن تلميذاً أخذ ينعزل ، او صار مفرط الحساسية والهياج ، او فاقد الاهتمام بالنشاطات والاندماج ، نَبَّه الى خطورة هذه الاشارات عن المرض النفسي والعقلي . فالاسراع في المعالجة اسراعٌ في الشفاء وضمانة . من جهة أخرى ، يتحمل المربي عندنا مسؤولية . فقد يساعد على زرع بذور الاضطراب النفسي والجنوح في سلوك الولد. تُستدعى هنا طرائقنا الشائعة في التعليم حيث القهر والقمع وقلة احترام الولد(١٣).

وعلى الصعيد العام ، لا بد من أن تنشيء البلاد مكاتب للخدمات النفسية والاجتماعية . فهنا تقوم على سبيل المثال مكاتبُ تهتم بالمشكلات العائلية او الزواجية ، واخرى تتخصص بالتوجيه المهني ، وغيرها تنصب على المدارس والتربية والارشاد والاستشارة . ولا ننسى ، بالطبع ، عيادات الجنوح وعلم النفس العيادي . كما انه ينبغي لفتُ النظر الى ضرورة زيادة عدد المستشفيات العقلية وتنويعها ؛ إذ يجب توفيرُ التطبيب النفسي والعقلي بأكلافٍ معقولة . وكذا الحال ايضاً فيما عنى الانتباه الى النقص في عدد الاطباء والعاملين عموماً في مجال الصحة النفسية والعقلية . فقليلٌ هو عدد العيادات النفسية ومراكز النقاهة . وكذلك هو أيضاً عدد الممرضين ، والمساعدين النفسيين ، والاخصائيين النفسيين ، او الاختصاصيين الاجتماعيين في الطب النفسي . ولا يتم تلافي تلك النقائص الا بتخطيط يضع البرامج ، ويؤلف الجمعيات الوطنية الخاصة للصحة النفسية، والمعاهد، ومؤسساتٍ أخرى تنتفع من المنظمات الدولية العاملة في هذا المضمار.

---

(١٣) را اعلاه ، الفصل الأول .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

القسم الثاني
المحافظة على الصحة النفسية

تُعرَّف الصحة الانفعالية بأنها ـ كما سبق ـ الطريقُ الصحيح في إدراك ومواجهة وحلول المشاكل العديدة التي يواجهها المرء في الحياة . تقسم مشكلات الحياة الى ثلاث فئات : الفئة المتعلقة بالحاجات البدنية والمادية ، مثل الحاجة للطعام وللثياب ؛ والمشكلات التي تحددها حاجاتنا الثقافية . والنوع الثالث مرتبطٌ بالمطالب النفسية كالحاجة للأمن ، والحب ، والاعتبار الذاتي ، والاستقلالية ، وما الى ذلك ...[14] يُحدِث الاختلالُ في إشباع هذه الحاجات اضطراباً في الصحة الانفعالية التي تختلف في الدرجة لا في النوع عن المرض النفسي (العُصاب) . كذلك فإن هذه الصحة متعلقةٌ لا بالشخص بل بالوضع العام الذي يجد نفسه فيه . وهي لا تُفهم أيضاً دون اللجوء الى التعرف على العوامل الثقافية والخلقية الاجتماعية . بل وتلك الصحة مرتبطة بالعمر ايضاً . لا شك في أنه ليس من اليسير التعرف على ما هو سَوي ، وما هو غير سوي من حيث الصحة الانفعالية . كما أنهُ يجب أن لا نغفل القول بأن الكثير جداً من الناس يشكو من اضطرابٍ نفسي من نوع ما ، خفيف او اكثر ، صعبِ الاكتشاف أو التحديد في هذا المجتمع بمشكلاته ، ومتطلباته . هنا تنفع عدة توجيهات عامّة للمحافظة على الصحة النفسية .

فيما يلي توجيهات عامة للمحافظة على تلك الصحة ، وللتمتع بها أو تعميقها :

١ ـ تبدأ الصحة النفسية بالاعتناء بالصحة الجسمية . ولا داعي للتطويل ، بل وحتى للاشارة الى ارتباط النفس بالبدن وإلى انّ حالة الواحد منهما تتعلق بالآخر . لقد انتهت منذ زمن بعيد الفلسفات والنظريات التي تفصلهما . وعلى الصعيد اليومي ، لسنا بحاجة لعناء كبير لملاحظةِ ضرورةِ صحة الجسم في سبيل المحافظة على الصحة النفسية [او العقلية] . ثم انه لمن الثابت ، أخيراً ، كون الأمراض النفسية تقوى كثيراً عندما يقع الجسم في الضعف . فكثرة من الأمراض (نفسية كانت أو عقلية) تظهر عند الهزال الجسمي وتعب الصحة البدنية[15] .

٢ ـ اعرفْ نفسك : لا غنى للمرء عن معرفة قدراته وطاقاته كي يتصرف ضمن الممكر والمعقول. وبالتالي فإن الطموح الزائد ، الذي لا يأخذ بعين الاعتبار امكانيات التنفيذ ،

---

(١٤) هذا التصنيف للحاجات ليس كاملاً ولا هو شامل ، ولا يقف بمفرده . انه ، هنا ، لتسهيل الدرس والتحليل .

(١٥) من المعروف ان أمراضاً باطنية وعضوية عديدة صارت اليوم تعالج بالطرائق النفسية وتفسر بعوامل نفسية وعصبية . من ذلك القرحة واضطرابات هصمية معينة ، الصداع ، صعوبات تنفسية وفي الجهاز التناسلي وفي الدورة الدموية ، الخ [را : أدناه ، الفصل السادس ، فقرة ٤] .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يُتعب النفسَ ويؤدي في حالات الفشل الى اضطراب في الاتزان الانفعالي . ان معرفة الانسان نفسه ، بموضوعية ، تمنح القدرةَ على التقبل : تَقَبُّل الذاتِ كما هي ، ومن ثمة لطرائق الانخراط .

٣ ـ أدرِكْ المشكلات ، وواجهها بطريقة موضوعية . رأينا أنّ من شروط الصحة النفسية مجابهة الحياة بموضوعية . فالتحمل والقبول والتوقع شروط أساسية لاخذِ الحياة أخْذاً منطقياً وواقعياً . لا شك في أن الحلول السلبية كالانسحاب والابدال واحلام اليقظة والتعويض قد تفيد أحياناً قليلة ولفترة وجيزة . لكن هذه الحلول تؤدي في النهاية الى الابتعاد عن الواقع ، وهي ميزة الشخصية المضطربة لا السليمة أو المتزنة[١٦] .

٤ ـ أعْطِ لنفسك فتراتٍ من الراحة والاستجمام : العملُ المستمر مرهقٌ للجسم والنفس ؛ وهو ايضاً يقلِّل الانتاجية كيفاً وكمية . ومن اكبر ما يعاني الانسان المعاصر هناك التنافس ثم الاستغراق في العمل . لا بد من هوايات ، ورياضة ، ومشي ، واستجمامات متنوعة قد لا يشبعها يوم راحة واحد في الاسبوع . كما ان الرتابة تذهب ببهجة الحياة ، وتحجب السرور . الترويح عن النفس ضرورة كبرى ، عرفها التراث العربي منذ أزمان سحيقة .

٥ ـ عِشْ في بيئة متزنة وفي جو مستقر : من الثابت انّ الاسرة المتزنة توفر الجو النفسي السليم للنمو السوي للطفل ؛ والعائلة المستقرة توفر الاطمئنان النفسي للانسان . فالاضطرابات العائليـة ، او اختلال العلاقات بين الوالدين ، وما الى ذلك من سلبيات في الجو العائلي ، تؤدي الى الخلل في الصحة النفسية[١٧] .

٦ ـ أحْبِبْ عملَكَ : قد نجد الكثير ممن لا يعمل في اختصاصه في بلادنا ، ونلتقي بمن لا يحب مهنته أو وظيفته . لا ريب في أنّ العمل غير المحبوب ، او غير المرغوب فيه ، لا يوفِّر الاستقرار . لذا فعلى كل منا بذل جهوده القصوى بغية أنْ يحب العمل الذي يعتاش منه بأن يختار هو منذ البدء ما يوافقه من حيث القدرات والرغبة . وقد نشأت ، وإنْ بعدم كفاية ، عدة مؤسسات في بلادنا تساعد على اختيار المهنة ، وعلى التوجيه المهني (وعلى تأمين العمل) .

٧ ـ ثقِّفْ نفسَك : من النافل الاشارة الى التغيّر اليومي في المعارف . والثقافة المستجدة تبعد الملل ، والضحالة ؛ وتجدِّد . ووسائل التثقيف كثيرة في عصرنا الذي تنبه لضروراتها ، ففكر في انشاء جامعات للمسنين والجامعة المفتوحة . علينا الاهتمام بوسائل

---

(١٦) كثيرة هي الطرائق اللاواعية التي تتبعها الشخصية بحثاً عن توكيد الذات وتحقيق الاطمئنان . لقد درس التحليل النفسي تلك الوسائل أو الحيل اللاواعية في اقامة التكيف . يراجع في هذا المجال .
Anna Freud, Le moi et les mécanismes de défense, Paris P U. F., 1967 .

(١٧) مقتطفات من تقرير عن مسح ميداني للمعتقدات الشعبية التي تدور حول المعالجة السحرية في نمط مجتمعي عربي محدد (ريعي ، ومنتقل الى المدينة ، تقليدي الأوضاع العامة ، زراعي القيم والبنى) .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الثقافة المستمرة ؛ فلذة القراءة والتثقُّف المتواصل لا تُضاهى ، وهي إغناءٌ للنفس ، وبعثٌ لقواها مستمر .

٨ ـ ابتسمْ للحياة ، وَضَعْ في اسلوبك في الحياة قسطاً من الفكاهة والمزاح . لا نذكِّر هنا بالمنافع النفسية ، والبدنية ايضاً ، للابتسامة . على الصعيد المألوف ، صار معروفاً أن روح الدعابة تُحدِث الانفراج النفسي ، وتُزيل التوتر ، وَتَشرح الصدر ، وتجعل المرء اقوى على المجابهة بل والمعالجة . ان الاتزان الانفعالي ، وهو ما كان يسمى بالسعادة ، شديدُ التأثر بالابتسامة . نافعٌ هو أخْذ الحياة من جانبها السهل دون انشدادٍ الى السلبيات كالنواحي المأساوية ، والذكريات الصادمة ، وما الى ذلك مما يشد الى اسفل ، او قد ينبيء عن العقاب الذاتي ، والشعور بالاثم وغيرهما مما يَهدم ويُقفِل الانسان على نفسه .

٩ ـ شارِكْ في النشاطات الاجتماعية ، ووسِّع حلقات اصدقائك : لا ريب في أنّ الحياة الاجتماعية توسع الآفاق ، وتبعث الاطمئنان ، وتغني بآراء ومواقف واتجاهات . كما انه من اليسير التنبيه الى ضرورة وجود الاصدقاء . ان معرفة الغير تساعد على معرفة الذات ، والحياةُ مع الغير اساسيةٌ في حياة الشخص النفسية وسلامته العقلية .

على هذا فعلينا ان نخطط للمستقبل بحيث نتعامل مع اصدقاء اكثر ، ونحيا اكثر مع فئات اجتماعية اكثر . كما ان التخطيط للمستقبل يتناول من جهة اخرى تنظيم العلاقات ، والمهنة ، والنشاطات الثقافية والاقتصادية . كذلك فعلينا ان نساهم في خدمةالمجتمع ، أو في العطاء الاجتماعي نحو الفئات المجتمعية التي تنتظر عمل المجتمع ويزداد وعيها بانجراحها يوماً إثر يوم ...

١٠ ـ ناقِشْ بين الفترة والفترة احساساتك الايجابية بالسعادة ، وحالات تكيفك مع الواقع ومع نفسك .

وختاماً نقول : إنه من البديهي كون الصحة العقلية ترتبط بعوامل العمر ، والوراثة ، والوسط ، وبالمهنة والعائلة ، وما إلى ذلك من اوضاع اجتماعية ، واستعدادات بدنية . وعليه فالارشاد يكون متناسباً مع تلك الاوضاع الاجتماعية والبدنية والوراثية والبيئية... ومع ذلك كله ، فمن الضروري التنبه الى النقاط الآتية العمومية : أ ـ علينا مجابهة الواقِ بوعي وموضوعية لاقامة التكيف بين الذات وبيئتها . ب ـ توجيه الصراعات الانفعالية نحو اقامة الانسجام بينها ، وبهدفِ تحقيق التكامل والوحدة الحية في الشخصية بحيث يمكن تجاوز التناقضات الداخلية والهزات التي تخلخل استقرار الأنا في حقلها . ج ـ السير نحو تحقيق الذات وتوكيدها والشعور بالرضى عنها. د ـ عدم اقفال الذات على نفسها او الابتعاد بها عن الانخراط وخدمة الآخرين والجماعة .

* * *

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هل العربي،الذي هو ذو ذهنية انفعالية ويعيش في مجتمع لم يتعقلَنْ بعد ، يحتاج الى علاج يختلف عن الحال في البلاد التكنولوجية الطابع والمُشبعة بالذهنية التي يخلقها الاقتصاد المنظَّم الصناعي المتطوِّر ؟ قالوا : إن أفضل علاج عندنا ، وفي بلادنا ، هو ما يجري وفق النظرة الانفعالية . لقد قالوا أيضاً إن علاجه عقلياً يختلف ، الى حد ما ، عن العلاج العقلي في المجتمعات الأخرى حيث المشكلات مختلفة وتأثير العقلية الصناعية والمناخ العلمي اقوى وافعل .

على اطبائنا العاملين في ميدان الطب العقلي ، وعلى الباحثين عندنا في علم النفس وفي التحليلنفس والعلوم الاجتماعية ، ان يدرسوا الشخصية العربية في مجتمعاتنا الراهنة المنفتح منها والتقليدي والمتطور . وعليهم ، من جهة اخرى ، دراسة خصائص تلك الشخصية المتجذرة في التاريخ ، وفي معتقدات شعبية مزاعمية ، وفي خرافات واوهام ، وفي نظراتٍ لا تعرف السببية ولا القوانين الموضوعية ولا الحتمية ولا العقلانية . كما ان لتلك الشخصية وحدتها وانسجامها النابعين من مجتمع استمر طويلاً في اوضاع منسجمة قليلة التطور .

ان العلاج العقلي ، والتخطيط في ميدان الصحة العقلية ، والاهتمام بالتوفير المستقبلي والممكن للاطمئنان النفسي وتوكيد الذات العربية ، هي امور لا تكون مثمرةَ الانتاج والربح أو المردود إنْ لم تبدأ بدراسة الذات العربية في مجتمع يعاديها وغير قادر على مداواة انجراحاته ...

* * *

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

المعتقدات الشعبية حول العلاجْنَفْس والمرض العقلي ضرورة تنمية المجتمع وتحريره اقتصادياً

ان المستقصي ، ميدانياً ، لمجال انواع العلاجات والحالات التي يعالج فيها المصاب نفسياً (وعقلياً) في المجتمع الشعبي ، يجد نفسه امام واقع تختلف فيه هذه جميعها باختلاف البيئة الاجتماعية في الزمان والمكان ، وبحسب وعي الناس انفسهم للحالة [النفسية او المرضية] التي تعتري المصاب .

والحقيقة ان المجتمعات الشعبية عندنا ـ برغم انطلاق العديد من ابنائها نحو المدينة والشبع والاكتفاء الاقتصادي ونحو الحضارة العالمية والعلم ـ ما تزال تضج وتعج بالجهل وأهله ، وتفتقر الى علاقات اجتماعية مبنية على اساس علمي ومعرفي سليمَيْن . لذلك فإن الفرد والجماعة والعلاقات الاجتماعية ، في المجتمع الشعبي ، يَخضعون للتفكير التقليدي ، ولنَسَق العيش والعلائق والمعتقدات الموروثة ، والحَميّة والعَصبيّة والعشائرية ايضاً . وهذه كلها تستمد قوتها وبقاءها من العلاقات الاجتماعية السائدة التي تقوم على العادات غير العصرية والاعراف الرعوية في اكثر الأحيان ؛ الأمر الذي يجعل العلاجات للمصابين نفسياً او عقلياً تعود الى تلك العادات والأعراف والتقاليد الاجتماعية بشكل من الأشكال . وهذه ايضاً تحتضن فيما تحتضن الأوهام والخزعبلات التي تنتج عن المجتمع الفقير المستهلك التقليدي والتابع ، وتتبنى الاعتقادات الخيالية والمزاعم السحرية . لكن تلك العلاجات هي من الناحية العلمية محاولة بتر للمشكلة النفسية بصورة عامة . فالتخلص منها يجري هنا عن طريق جعلهم لكل داء عقلي دواء ، دون علم بطبيعة هذا الداء او ذاك الدواء . يحاول المجتمع الشعبي تقديم العلاج ، وانهاء المشكلة مدفوعاً بغريزة خوف الناس على مصيرهم . فهؤلاء يدافعون بالفطرة عن وجودهم ، واستقرارهم النوعي ؛ وهم مضطرون والحالة هذه الى استعمال جميع الوسائل الممكنة لديهم والتي تستسيغها عقولهم للمحافظة على استمرار النوع وبقائه .

يضاف الى ذلك ان وسائل العلاج العقلي المبنية على قواعد علمية غير متوفرة عند ابناء الطبقات العربية الشعبية ، ولا هي معروفة لديهم ؛ وربما كانت غير مقبولة لدى البعض منهم اذا وجدت .. فهم ذهنياً دون فقهها ، ويعيشون في اوضاع لا تتقبلها أو لا تهيء لها . وهم في حالهم هذا يلجأون اكثر ما يلجأون الى الأرواح والأحجبة ، والى الأضرحة والنذور والاولياء ، والى الخرافات والأوهام والتصورات السحرية[١٨] .

---

(١٨) لا شك عندنا بفائدة الصلاة والتوجّه الى الله في الأثر على الصحة النفسية ، وفي العلاج . فهنا علاج بالمعتقدات ناجح .

يخضع الافراد لجدلية الموت والحياة ، ومن ثمة للتصورات المرتبطة بالشر والفناء هذا ، مع التصورات المرتبطة بالبركة والخصوبة والاستمرار . ان جدلية جالبات الخير مع مُبعِدات الموت ورموزه هي جدلية اولى ومستنفدة .

فمعظم الناس في المجتمع الشعبي يعيشون اسرى لنزعتي التشاؤم والتفاؤل ويخضعون الطبيعة لجدلية المرض والصحة ، الحياة والموت ، الخصوبة والشر . ففي باب التشاؤم او ما هو طالع سوءٍ نجد معتقدات كثيرة مثل :

١ ـ صوت البوم او صورته نذير شؤم . ورمز للدمار والخراب . وايحاء بالموت .

٢ ـ عواء الكلب المعكوس (او المقلوب حسبما يقول الناس) . وهذا ينذر بحدوث موت في الحي [را : ج ٣ و ج ٧ من كتابنا : التحليل النفسي والأناسي للذات العربية] .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من حالات الانهدام في الصحة النفسية:
الحزن والاكتئاب

لو كان علم النفس مجرد دراسات أو نظرياتٍ لا تخدم الواقع وتنيره ، لما لاحظنا اهتمام مختلف الاوساط عندنا بمعطياته . فعلم النفس من اكثر العلوم الانسانية شعبية ، في مجتمعاتنا ، ومن اكثرها إثارةً للانتباه . يتطلب الناس الكثير منه ؛ ولقد أعطى الجميع من الطفل حتى العجوز ، ومن المريض الى السوي ، ومن ميدان الترفيه الى مجال الصناعة والوظيفة وغير ذلك من الميادين الجمة . والآن ، وحسب المخطط الذي ننتهجه في مقالاتنا ، فسنحاول معاً في هذه العجالة التحليل المبسّط لظاهرة الحزن وما اليه من هموم أو آلام نفسية كالقلق والأسى وانشغال البال ... في عباراتٍ أخرى ، سنشترك لمدة دقائق قليلة في التعرف على الهموم التي تنتابنا من حين الى حين . وهدفنا هو بالطبع محاولة التسلّح بالقدرة على تخطي ما يندرج او يقترب من كلمة حزن وهموم .

الحزنُ انفعال نفسي ؛ يوقع بالانسان فيشلّ نشاطه ، ويخفّف فعالياته . وعوضاً عن دفعنا للامام وللحياة والمجتمع ، يشدنا الغم الى الوراء او الى الاسفل . فيضعف دينامية الانسان ، ويغلقه على ذاته . الحزن يطوينا ؛ انه عامل انسحاب وجمود . في هذا المجال ، فَـلْنَتَذَكَّرْ صديقاً لنا في حزنه ؛ او ليتذكر الواحد منا حزنه ، او قلقه او انشغاله واضطرابه النفسي عموماً . لا شك منذ البداية في كوننا وبعد تجاوز همّ او عذاب نفسي ، يصعب علينا معرفته كما كان اصلاً . فأَنْ نتذكَّره هو أمرٌ مختلف عن أن نحياه . يصبح من الماضي ، وتخفّ حدته ،وننفصل عنه. ومهما يكن فإننا ببساطة نلاحظ على سلوك المهموم صبغة خاصة ، واضحة المعالم .

نحن نتعرَّف بالبداهة على الحزن ، دون منهج أو تذكّر ، ودون قياس او خبرة سابقة . فالطفل ، على سبيل المثال ، يميّز على وجه امه حزنها او فرحها ، سرورها او تعاستها ؛ وذلك كله للوهلة الأولى ، اي فوراً ومباشرة .

يبدو المصابُ ذا سلوكٍ موجَّه صوب الاستسلام والجمود ، او القبول واللامبالاة بالنتائج . وفي مثل هذه الحالات يصعب على المصاب ان يقود نفسه على طريق سليم وبإشراف العقل الذي قد تخفّ سلطته على بنى الشخصية . لنتعمَّق اكثر ، ولنتذكر احد الذين نعرفهم ابان الهم ... وبذلك نقول : إنّ المصاب ينساق ؛ قد يقوده حزنه دون وعي او بقبول وخنوع . من هنا الندم بعد تخطي القلق ، وربما التأسف على ما فات وحصل

الهموم رفيقةٌ للانسان . صحيح !!! لكن القبوع في وهدتها بالاستسلام هو الخطأ ،

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والضرر على الصحة العقلية والاتزان الانفعالي . علينا أن نميز بين ألوانٍ عديدة من الهموم والكآبة . إذْ تختلف حدة الحزن وعمقه ، وكذا سلطته وثقله على النفس ؛ وبالتالي فعالياته ومطارقه . وعلى هذا فنحن نرى أن منه ما هو سطحي وخفيف ، ومنه ما يكون على شكلِ موجاتٍ قد تكون عابرة ، ومنه ما هو اسَفٌ بسيط وندم او اسى ومرارة . لِنفكِّرْ هنا في موضوعنا هذا ، وسنجد انَّ هناك القلق ، والتألم من انتظار ، او من غضب مكبوت ؛ وهناك الاستياء ، والامتعاض ، والوانٌ اخرى عديدة جداً وتدل عليها عدة مفردات لا فوارق ناصعة بينها ...

هذه الالوان المختلفة ، المناقِضةُ للفرح والابتهاج ، هي من اعذب المواضيع في الفلسفة الوجودية ، او في الفلسفة المعاصرة عموماً . وكلها بالفعل حوادث نفسية تحيط بالانسان المعاصر ، وتمنع حياته من الانطلاق والانفتاح ان كانت شديدةً او اذا لم نبادِرْ لتلافيها . ببساطة نلاحظ كم يبدو الحزين او المهموم دون تكلّف . وعندها نفهمه ببساطة ، ونعرفه اكثر من اي وقت مضى لأنه قد يسقِط عن وجهه القناع الذي يكون بين المرء والمجتمع ؛ وإذْ تخف سلطة العقل وتضعف الانا الاجتماعية ، فإن الطبيعة الخاصة للمحزون تبدو على عفويتها احياناً عديدة .

لِنَعُدْ إلى ما تسببه مشاعر المرارة والهمّ في نفسية المصاب وفي جسمه . ألا نلاحظ تغييرات خارجية تصيب العينين والوجه والحاجبين ؟ طبعاً . والتغيّرات العضوية تُلحَظ ايضاً ، او تُحدِث البطء في الدورة الدموية ودقات القلب ، وتُضعِف القدرة البدنية . وهناك نسبة غير قليلة من الأمراض البدنية سببها القلق والهموم والاحزان [را : الطب النفسي البدني] .

قلنا إننا نفكر معاً . وعليه فإننا نستخلص حتى الآن كون الاتراح هادمةً في الصحة النفسية والعقلية إن لم نتداركها . وهنا القسم الثاني من موضوعنا . واذن ، إنّ كون الهموم (وانشغال البال) تشد اليها بشبه حتمية ، او لنقل بتأثير قوي ، فإن الوقت ضروريّ للتخلص منها ؛ من بعضها على الأقل . لكن ترك الأمر للزمن خطأ ؛ بل خطأ غاشم . فالارادة والعقل والرغبة في التناسي عوامل فعالة اولاً ، ثم هي ممكنة في غالبية الأحوال ولدى الكثير من الاشخاص .

في آخر هذه النظرات السريعة ، لكن المتنوعة الابعاد ، ننتقل الى ظاهرة كثرة استعمال بعض الادوية المعروفة في تخفيف الكآبة والتَّرَح والمشاعر الحُزْنية . ويتساءل الانسان عن الحالات التي نتناول فيها مسكِّناتٍ نفسية [أو مهدِّئات] للتغلب على الهموم ، أو قلقٍ ، أو حزن وما يشبهه من حالات الانفعال ، والاضطراب النفسي .

لا بد من الموافقة على العقاقير النفسية التي تمنح السعادة . قد نتناول احياناً عديدة حبوب السعادة ، وأدوية الابتهاج وتجاوز الغمّ . إلا انه لا يجب استعمال تلك المهدئات استعمالاً يكون بشكل اعتباطي كما يقال . فقط عندما يلزّم . ووقت اللزوم غير سهل تحديده .

يقرره الشخص نفسه ؛ والطبيب يعرف افضل بالطبع : يعرف المقدار ، ومدة الاستعمال ، وفترة الامتناع ... وذلك حتى لا نقع في الادمان ، او في ازدياد الحاجة الى الدواء المهدىء .

يتم القضاء على المشاعر الاليمة بخفض التوتر الذي خلقها . فمجابهة المشكلة والاسباب هو الطريق المستقيم للسيطرة على النفس وتملّكها . مِنَ الناس مَنْ يحاول نسيان آلامه الحزنية في تصنع الضحك . لا بأس إنْ أمكن . يصعب ذلك بالطبع ؛ ولا يُعَمَّم هذا الحل . وهناك من يلجأ للنوم ، او للاستغراق في العمل ، والهرب من الواقع الى عالم احلام اليقظة او الكحول والتسليات القِمارية الطابع . الهروب ، كالانسحاب أو النكوص أو محاولة التخلص من الهموم بالقاء اللوم على الغير والظروف ، ليست هذه كلها طرائق مباشرة في خفض الاضطراب وفي استعادة التوازن الانفعالي . كذلك هي أيضاً غير مباشرة اي هي سلبية تلك الطريقة التي تقوم على الركون ، والقبول الكسول ، والتخلص من مشاعر الاثم (أو التأثيم الذاتي) بالاستسلام او بالتناسي .

والهموم دافعٌ عند بعض الافراد الى الأكل . فيزداد الاقبال على الطعام لا عن حاجة عضوية وانما عن رغبة لاشعورية في التغلب على التوتر المتولد من القلق . نحن لا نحاول هنا تفسير ذلك ، ونقول أيضاً إنَّ بعضاً آخر يلجأ للقيام بحركات لاشعورية رتيبة ، او للدندنة الخافتة وما الى ذلك كثير ... وآخرون يجدون في النكوص والاسقاط ونكران الواقع طرائق كفيلة بالمحافظة على تقدير الذات للذات ، وعلى صون الشخصية من العوامل الشاذّة الى أسفل .

وببساطة يظهر لنا أنَّ بعض المغمومين يشكون بعفوية لاصدقائهم ... واذا توفر للمحزون مستمعين فإنه قد يبقى يتحدث طويلاً عن همومه واحزانه ، حتى دون أن تكون صديقه...ويلاحظ بعد الاستماع ان صوته يصير أصفى . واتركه يتكلم حتى لا يبقى لديه ما يقوله . وليست مفاجأة أن تخبره في نهاية حديثه كونه خفَّف انفعاله ، واضعف الشحنة السلبية التي كانت تخيم عليه . من هذه الحادثة العادية جداً ننتقل لشبه تعميم وهو : ان الكلام عن الآلام الحُزْنية والكآبية يخفف منها . تماماً كما ان وصفك لغضبك وكلامك عنه يخففه . نود هنا القول : إنَّ المشاركةَ في الأحزان ، كالتعبير عنها ، ضرورة نفسية وحياتية ايضاً .

اضرِبْ همومك بالافصاح عنها الى صديق او قريب . او ورقة . أخْرِجْهَا من صدر كي تراها وتجسدها . وعندما تراها تصبح أقدر عليها . هنا أورد حالة أحد الاصدقاء: شكا لي انه لا يجد من يشكو اليه إذْ كثرت وطالت شكـواهُ . هنا يوصي بالكتابة ، ثم بمحاكمة ما يكتب . هذا دون ان يغرب قط عن البال معنى الشكوى المستمرة .

لا تقمع أحزانك . لكن دون إفراطٍ هنا ولا مبالغات . لاحظْ الانسان العادي ابان احزانه ؛ إنه يتكلم عنها ويرتاح ، ثم يتنهّد ويتنفس بعمق ؛ يتنفَس الصعداء كما يقولون

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بالتعبير القديم . إنه ينفخ على احزانه ، كي تنجلي كما عرف الانسان بعفوية وتجربة يومية . وهكذا فهو بدلاً من أن يصارع وحده ، يُدخِل شريكاً يكون قوة وعقلاً وحكمة . ويعني هذا اتحاد عقلَيْن وقوتين وحكمة اثنين ولمجابهةٍ تقف ضد همّ الفرد .

تبقى عدة احكام . من قواعد الصحة النفسية [والسلامة العقلية] التكيف مع الواقع . فالتعقل والحكمة يفرضان الروية والدراسة المتأنية للمشكلة المولِّدة للحزن والهموم ومن ثمة تبدأ الطريق نحو الافضل ؛ أو ذاك هو أول الخلاص . أما ان نلتذّ بالحزن فهذه حالة مَرَضية استفساراً[1] .

وفي الختام ، ودون تلخيص لما سبق ، نُشدِّد على أنّ الانسانَ الانفعالي يشقى في الحياة . يعني أنه على الاهل والمربين التنبه الى أنّ التكوين النفسي السليم للانسان يبدأ منذ سنواته الاولى . وبالتالي ، فأنَّ نهيء المناخ لأن يكون الطفل انفعالياً يعني تهيئته للشقاء لا للفرح . والشائع ان الانسان العربي هو عموماً من هذا القبيل . فهل هذا حقيقة ؟ الحياة جميلة ، والاتراح عدو . لنعمل على الإسعاد ؛ فردياً ، وعلى صعيد أوسع ...

(١) يستدعي هنا ، للتذكير ، الدور الايجابي للوعي وللنرجسية في تخفيف الحزن .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من العوامل المخرّبة في الشخصية
ألوان البغض وانعدام التراحم

يجد علم النفس في البغض عاطفةً سلبية تسعى للهدم ، وتشد بالإنسان إلى أسفل . وعلى هذا فان البغض يدفع صاحبه للتدمير والانتقام ، ويقود صوب الهدم والمخالفة على الصعيد الفردي أم على الصعيد الاجتماعي .

والبغض هو أكثر من عاطفةٍ سلبية ، أو ميلٍ يجذب الى الظلام في الحياة وباتجاه فعل الغرائز التحطيمية . إنه انفعالٌ احياناً يؤدي جموحه الى عكس ما يسعى المجتمع لبنائه ، والى عكس اتجاه الحياة الطبيعية والسليمة .

تُعرف اللغة العربية للبغض عدة مرادفات ، يدل المرادف الواحد منها على حدة أو درجة تلك العاطفة . فهناك **الكراهية** او الكره وهو اعلى من مجرد الاستياء من شخص او الامتعاض منه . ثم هناك في اعلى السلم ما نسميه **بالحقد** ، وهو الاعنف والأشد سلبية وتأثيراً سيئاً في نفسية حامله وفي جسمه ايضاً .

والآن بدل البحث في تأثير البغض في نفسية الانسان ، ثم في جسمه ، نفضّل إعطاء بعض الأمثلة أو الحالات .

كان أحدهم عندما يود العودة الى بيته ، يتجنب اجتياز شارع سهل ومع أنه يوصله بوقت أقل . ولاحظ هذا بعجبٍ ذلك الميل الشديد فيه يدفعه الى الابتعاد عن خطه السويّ . وبتحليل للحادث ذاك ، كم كانت دهشته كبيرة إذْ عرف أنه يكره احد زملائه الذي كان يسكن في ذلك الشارع . يعني انه كي يتجنب الاقتراب من موضوع بغضه ، كان يفضل السير الأطول وبذل الجهد الأكبر . وهكذا دفعه البغض الى رفض الطريق السهل والسوي .

مثل هذه الحادثة توضح لنا كم البغضُ يدفعنا صوب ما هو غير عادي ولا طبيعي . بالبغض يعمل الانسان عكس صحته النفسية واتزانه الانفعالي . لقد جاءني ذات يوم أحد الأصدقاء يشكو جاره الفظ.الأدهى أنه كلما التقى به شعر بتوتر داخلي ، ويشعر بالانقباض والاستياء ، ويشعر بأعصابه وقد صارت مشدودة . وهذه الأوصاف تصيب كل واحد منا عندما يرى شخصاً يكرهه . كل منا في تلك الحالة يدفع من طاقته العصبية ويكفهر وما الى ذلك . المهم بعد ان شكا لي من جاره ، طلبتُ منه ان يضع امامه ورقة ويكتب الحلول الممكنة .

وفكرّ الصديق ملياً ، ثم كتب وكتب . وبعد لأيٍ رفع رأسه قائلاً لا حل عندي إذْ لا أستطيع ترك بيتي حتى لا اراه ، ولا استطيع دفعه لترك بيته . وطلب مني الحل إذ صارت اعصابه شبه محطمة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أخذتُ من يده الورقة . كانت الرسوم التي خطها تحمل العنف والتوتر . طويتُ الورقة ، وقلتُ له : حل واحد ، لا غيره . لا تستطيع الاختيار : إما أن تقبله ، وإما ان لا تقبله . ما عليك سوى ان تبدأ بتحيته كلما التقيت به كل صباح .

ورفض بالطبع . فكيف يستطيع أن يُحَيي ويبتسم لرجل يكرهه...كلُّ شيء عند ابتدائه صعب . هكذا تقول الحكمة الشعبية . وحاول صديقي الحل المقترح ولم يكن امامه غيره . ولقد نجح ، واصبح العَدوّان صديقَيْن .

ربما أكونُ اطلتُ الكلام عن هذه الحالة ؟ أبداً ! فبدون همس ولا ثرثرة نقول ان علم النفس يدرس حالات معينة ، ويحب اعطاء الأمثلة . يدفعني هذا ، وانا أبسّط واقرِّب ، الى حادثة أخرى بين مؤجر ومستأجر يسكنان في البناية الواحدة ذاتها . كان المستأجر يبغض صاحب البناية ، والأدهى انهما يلتقيان كل يوم اكثر من مرة . لنتصور المستأجر غاضباً قبل النوم . يستمر طيلة ساعات يتقلب ، لا يجد السلام الداخلي كي ينام . ومع اني لست مع المؤجر، فإني نصحتُ الآخر بالمحبة واقامة الجسور . وذلك فقط حتى لا يستعمل المهدّىء العصبي كي ينام .

قلنا إننا ندرس البغض هنا بتبسيط وتقريب ، وذلك ما يدفعنا للتنبيه على الضرر الذي يحدثه البغض في الاتزان الانفعالي . وهو ايضاً يضعف الطاقة على المقاومة ، ويهدر الطاقة العصبية بلا طائل . وإذا تغلب البغض على الشخص اي اذا حمل شحنات انفعالية اضافية يؤدي إلى الاضطراب النفسي وخلل الصحة النفسية .

والكراهيةُ موجةُ مَرَضية ، غير صحية ولا سليمة ، يؤلم صاحبه بالذات . وفي تلك الحالة يضعف الحس النقدي والمحاكمة . في عبارات ابسط ، تخيل صديقاً لك يحدثك عن شخص مكروه لديه . سوف ترى ان صديقك يختلق احياناً الأقاويل للتغطية والانتقام ؛ وكي يبرر لك بغضه لذلك الرجل ، فإنه ينسج عنه قصصاً ويصدق كل ما يروى عنه دون تمحيص .

في البغض يفتش المرء عن حل لتوتره ، اي عن الانتقام والتشفّي . هنا نجده يتقلب ويتقطع متألماً ، مستنفداً اعصابه وخياله وتفكيره في البحث عن طرائق . وكلها ستكون سلبية . قد يلجأ إلى أحلام اليقظة حيث يجد نفسه متغلباً ، منتقماً أو يتخيل خصمه مغلوباً مقتولاً او ما إلى ذلك من البعيد لا عن الاخلاق والقيم فقط ، بل عن الطبيعي في الحياة النفسية السليمة .

واوضح دليل على الفعاليات السلبية للكراهية ما نلاحظه عندما يكره الانسان نفسه . ففي هذه الحالة يسعى لايلامها وتحطيمها ، إذْ تتجلى الرغبة في التحطيم الذاتي والعقاب الذاتي . وهنا يضعف الميل للحياة ، ويؤدي الأمر الى امراض نفسية واضطرابات عصبية .

لم نبحث هنا في اسباب نشوء البغض بين افراد المجتمع ولا بين فئاته . لكن عدم التوازن أو عدم المساواة ، على وجه العموم ، هو سببٌ ؛ وهو المفتاح . وذاك موضوع

آخر ، مستقل . لا مجال له الآن .

تُقصِّر الكراهية العمر . فتأثيرها في الأعضاء شديد الوضوح . فعضلات الوجه تتقلص ، ويتقطب الجبين وتتقد العينـان ... وكذلك فللبغض تأثير سيء على القلب . الا نلاحظ ان ضغط الدم يرتفع ، ويشعر المرء بازدياد ضربات القلب ، ويزداد إفراز بعض الهرمونات العصبية . ومن أهم ما يوصى به مرضى القلب والراغبين في الاتزان النفسي هو الابتعاد عن الكره وسائر الانفعالات السلبية .

نعود الآن لذكر حادثة توضح لنا كم ان الكراهية سيئة التأثير ، ومؤلمةٌ لصاحبها بالذات . يعطي التحليل النفسي حادثة لشخص كان يشعر بصداع أليم احياناً ، وأحياناً بالم في الصدر . لقد اتضح للمحلل النفسي ان السبب يكمن في بغض شديد لزميل له في الوظيفة . فهو لا تستطيع التغلب على زميله المستبد ، ولا يستطيع من جهة اخرى ان يبتعد عنه بحكم العمل والجوار . كان ذلك الحقد المكتوم اذن سبب الآلام النفسية والعضوية ايضاً .

والأمثلة كثيرة . فالتحليل النفسي يبيّن أنّ حالات كثيرة من الصداع سببها بغضٌ او انفعال ما مكتوم . بل ان العجز الجنسي كما اثبت بقوة أحد المحللين وصار ذلك ثابتاً قد يكون احياناً عجزاً ناجماً عن كره مكبوت . هل نذكّر اخيراً بقصة شهيرة لذلك الموظف الذي كان يمرض أول كل شهر ؟ لقد اتضح انه يمرض كي يتجنب دون وعي ولا قصد رؤية الموظف الذي يسلمه معاشه؛وكان هذا مكروهاً لديـه[را:أدناه،الطب النفسي البـدني].

* * *

لم نتكلم عن البغض بعبارات انشائية . ولن نقع في بحر وصايا . لكن الثابت هو كون البغض يؤدي دائماً في العلاقات الانسانية الى الفشل والسقوط . ولا يمكن أن يشبع ولا ان يرضى حتى بموت الشخص او الغرض المبغوض . في عبارة أخرى انه يبقى حتى وإنْ مات الذي نكرهه شخصاً كان أو موقفاً أو حالة . لذلك لا بد من تحويله . لا بد من الانتقال الى نقيضه وهو المحبة .

قد نعي وقد لا نفهم أسباب البغض.والمعرفة قدرةٌ على الخلاص منه بالانفتاح والتسامح . لن نطيل بعد ، إذْ هذا موضوع آخر . إنما نشدد على ان محبة الناس وتفهم الواقع لمجابهته بموضوعية هما من اسلم الطرائق كي نحيا بسعادة واطمئنان ، باتزان داخلي وصفاء دون توتر ، بلا سلبية.ولا هدم ، أي بلا بغض . فالكراهية لشخصٍ او لفئةٍ اجتماعية تخلُ بالتلاؤم بين الانسان ومحيطه النفسي الاجتماعي ، وتقفل . وما ينطبق على الانسان الواحد يصح على الجماعة . وبدون التفهم والوئام والجوار لا مجال لسعادة فردية ، ولا لسعادة جماعية .

* * *

وفي الختام ، إن الاسباب عديدة لحدوث الحقد بين الناس أو لاضطراب العلاقات فيما بينهم . وكذلك فان ألواناً كثيرة ومتعددة من السلبيات قد تتحكم في السلوك : فهناك الكره ، والنفور ، والرغبة في تدمير الآخر ... ومن الواضح ان الانسان يكون في ذلك الوضع متوتراً ، غير مرتاح ، أو ساعياً إلى الاساءة أحياناً لمن سبَّب له ذلك التوتر أو ذلك النقص في الارتياح وفي مشاعر الأمن .

وسوء العلاقات بين الأفراد قد يكون أحياناً كثيرة بشكل عدواني وسافر حتى داخل الاسرة الواحدة : فبين الزوجة وزوجها قد يتغذى السوء التفاهم وينمو حتى يتحول الى عدوانية شديدة مكبوتة تارة ، وسافرة تارة أخرى . كذلك قد ينشأ الكره بين الأب واولاده ، أو بين الأخوة وما الى ذلك ... ولا يغفل عن بالنا هنا ان الانسان قد يقع أحياناً ليست قليلة في كُرْهِ عمله ؛ وقد يسيء الى نفسه أو يكرهها ، أو يحاول معاقبة ذاته أو نسيان بعض قطاعاتها ... وتلك موضوعات طريفة ، لكن مجالها ليس هنا .

* * *

كيف نبلغ التراحم ؟ اي تلك الصفة والحالة اللتين تصلان حتى قدرتنا على ضبط العواطف والتحكم بها ، بحكمة وتعقل ، بغية توليد التصرف العادل والواعي بقيمة الآخر ، والمحبة له ، وايلائه التقدير ، والاعتراف به مسؤولاً وحراً ، وعاملاً في اطار المجموع دون انقفال على الذات ولا الذوبان في ذلك النحن الجميعي المجموعي .

هنا لا يطلب التنكر للعواطف ، ولا استئصالها ، او معارضتها بالعقل ، والظن انها اهواء ونزوات في ادنى مرتبة داخل تركيبنا النفسي ودورنا الاجتماعي .

ان قمة العواطف اي تلك العاطفة التي تقترب من العقل وتتجاوزه اي تتمثله ، ودون ان تناقضه ، هي التراحم الذي نعززه كاستعداد في الفرد بتوفير الحقل الصحي . فالتربية المتزنة اي التي توفر الثقة بالنفس وبالحقل ، وجو العدل والمساواة والحوار في الحقل المتراتب الحلقات الاجتماعية ، عوامل من بين اخرى تساهم كلها على سطوع قيمة التراحم لا البغض والسلبية داخل الفرد العربي السليم الصحة والواثق بنفسه وبحقله .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مخاطر ينبغي التحكم بها
الخوف إنذار وظاهرة سوية

ـ حاولْ مرافقتنا في عملية تحليل الخوف .
ـ الخَوف ظاهرة نفسية طبيعية . الخوف ظاهرة سوية ؛ وهي تنفعنا .
ـ المخاوف اللاسويّة : الخوف الوسواسي ، الخوف المرضي ، القلق . الخوف من الماء ، او من الظلام ، أو من الاماكن العالية . الخوف من حشراتٍ لامؤذية ، الخ .
ـ مَغَبات التخويف على الصحة النفسية .
ـ التربية السليمة ايجابية لا تخويفية ، وتمنح الثقة والبهجة بلا نقلٍ للقلق والاضطراب .

١ ـ الخوف ظاهرة نفسانية طبيعية

موضوعنا هو تبسيط لمشكلة الخوف لدى الانسان ، على ضوء علم النفس والتحليل النفسي ؛ والهدف هو الانتفاع من معطيات علم النفس في سبيل محاولة جعل الانسان **يستطيع التحمل والتجمل** ، او السعي للتخلص من **المخاوف اللاسوية** ، وتوضيح ذلك الانفعال ما امكن .

الخوف انفعال قوي ، بل هو الاساس للعديد من الانفعالات العنيفة المشتقة منه مثل الهلع والذعر ، او نظير القلق والاكتئاب النفسي وغير ذلك . يحدث الخوف من ادراك اشياء مادية واقعية مُسَبِّبة ، فيخاف الولد من الوقوف الى جانب حيوان ضخم مثلاً او ما اشبه . لكن الخوف قد يكون ايضاً بفعل المخيلة والعقل ، بل والتفكير احياناً عديدةَ كَأَنْ نخاف من المستقبل ، او من الوقوع في حادث او مشكلة ... كما قد نقلق على حياة عزيز ، او نخشى كارثة وما الى ذلك .

٢ ـ حلِّلْ معنا الخوف

عادتنا في كتابة مثل هذا الموضوع ان نحاول البحث معاً ، القارىء والكاتب ، في الحادث النفسي الذي نقدمه . وبالتالي ، فلنتذكر الآن ما اصابنا ابان ازمة خوف ، او لنتذكر حالةَ شخصٍ رأيناه في موقف الخائف . في البدء نلحظ ما يحدث من تغييرات في الظاهر . فقد تجحظ العينان وترتجف الساقان ، ويصفرّ الوجه وَيَشْحُب . ولا داعي لمزيد

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من الوصف الظاهري الأدبي للخائف . وأما التغييرات الداخلية فأصعب ايضاً : تزداد ضربات القلب ، ويَصيبُ الدمَ بعضُ التحولات في تركيبه بسبب إفراز بعض الغدد لأنواع معينة من الهرمونات . كمّا يولِّد الخوف اضطراباتٍ في ضغط الدم ، وفي الدورة الدموية عموماً ، ولا سيما في الجهاز التنفسي ايضاً . وهناك اضطرابات تحصل احياناً كثيرة في المعدة والمعي الغليظ أو في الجهاز الهضمي عموماً ...

٣ ـ آلة تُظْهِرُ وتسجّل الخوف ، جهاز كشف الكذب

وضع العلماء آلاتٍ عديدة ومتنوعة تقيس الاضطرابات التي بنتيجة الخوف تحصل داخل الجسم . وبعض من تلك الآلات ، هو ما نسميه بجهاز كَشْفُ الكذب . هنا يكون اللجوء لكشف جريمةٍ مثلاً باللجوء الى جهاز التحرّي عن الكذب . فبشكلٍ عرضيٍّ وداخل سياقٍ عام تُلقى كلمة مرتبطة بالجريمة فتسجل الآلة سائر ما ينجم في داخل المتَّهم الخائف . ذلك ان خوف المجرم يظهر بشكل تأثيرات في الدم والتنفس ودقات القلب وتركيب الدم ، فتسجل الآلةُ ذلك كله وتُظْهِره امام المختصين .

٤ ـ تأثير الخوف في النفس والسلوكات

ننتقل الآن الى التحدث المبسط عن تأثير الخوف في النفس ، او في العقل والوعي . من اليسير جداً التذكير بأن بعض الخائفين يفقدون الصواب . ذلك ان الخائف يفقد السيطرة على نفسه ، او على اعصابه بكلمة ادق . وعلى هذا فإن الخائف بدلاً من ان يفكر ويبحث عن الطريق المستقيم ، نجده يسير باضطراب وفي عكس ما يبحث عنه ، ومن المعروف جيداً في دنيا الحيوان ان الدجاجة الخائفة تلقي بنفسها الى الثعلب . ومثال النعامة معروف : يدفعها خوفها الى ان تخبىء رأسها اي الى عكس ما عليها ان تفعله تماماً .

لا مجال هنا للوصف الأدبي للخائف ولما تخلقه المخاوف في سلوك الانسان . فمن المعروف والثابت ان الانسان عموماً يفقد اتزانه الداخلي ، ولا شيء كالصفاء ابان المخاوف يكون منقذاً ومخلصاً . وفي ازمات الدّهر يضطرب الوعي ، والواضح ؛ ولذا يقع المضطرب في اكثر مما كان يتوقعْ . وتضعف سلطة البنى العليا من الشخصية ، اي تزول اعمال الوظائف الذهنية العليا كالمحاكمة ، والتفكير الهادي والبحث الحر ، والاعتدال ، ووزن الاسباب والنتائج ، وما الى ذلك .. من هنا تقوى سلطة المكونات التحتية في الشخصية . فبعد ان تخف وظائف العقل المنظمة ، تنفلت الغرائز والميول البيولوجية الطبيعية في الانسان .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٥ ـ عدوى الخوف وانتشاره بين الجماهير

في التجمعات ، اي في الحشد من الناس ، ينتشر الخوف بسرعة مذهلة ، كما ولو ان الأمر عدوى . فيقلّد كل فرد الآخر ، ويعم الذعر ويتحول الى هلع . وعلى ذلك يركض عضو الحشد إنْ ركض غيره ، او يهجم ويهرب ان فعل الحشد ذلك . في هذه العدوى الوجدانية ، يخضع الفرد للجماعة ، ويقلدها بطريقة لاواعية . يتخلى عن عقله وارادته ومنطقه لصالح عقل الجمهور الحاشد . يذوب في السلوك الجماعي ، وتذوي المراقبة العاقلة والواعية عند الانسان على ذاته .

٦ ـ أواليات الدفاع عن النفس ضد الخوف

ماذا فعلتَ بالخوف ؟ كيف تتخلص او تخلصت منه ذات يوم ؟ ما هي الاواليات او العمليات التي بها ندافع عن انفسنا ضد اضطراب الخوف ؟ طبعاً يختلف الجواب باختلاف الازمة ، والحادث ، وطبيعة الانسان . لكن الثابت أنّ من الناس من يستسلم للبكاء ، ومنهم من يلجأ للنوم ، او للصلاة ، او لملاذٍ معيَّن يكون شخصاً او مكاناً اميناً ، أو ما الى ذلك ...

والثابت ايضاً ان بعض الناس يفقد عقله تماماً اذا كانت المخاوف مرعبة الى درجة اكبر منه بكثير . وقد يكون **الجنون** احياناً او اللوثة العقلية حلّاً اخيراً ونهائياً لمخاوف ممِضّة . بعبارة اخرى ، الخائف على مستقبله بسببٍ إقتصادي مثلاً ، اوالمتخوف على حياته بسبب داء عضال ، قد يجد في **فقدان الذاكرة** حلّاً وخلاصاً من الأزمة كلها . ان فقدان الذاكرة ، واضطراب الشخصية ، وازدواجها بشكل خاص ، قد يكونان بسبب خوفٍ مريع أو مكبوت .

٧ ـ نظريات في الخوف وحوله

يميز بعض علماء النفس في الخوف أمرين : ما يسمى بالصدمة ، ثم الانفعال عينه . فقد تتوقع حدوث مأساةٍ قبل مجيئها ، وقد نخاف من حادثٍ قبل ان يقع . اما **الانفعال** فيصيب البدن والنفس معاً ، يصيب الانسان ككل . من جهة اخرى ، ان كل شيء في الخوف ، كما يقول البعض هو خوف من الخوف ، أو هو هَلَعٌ من ان نقع في ازمة او في حادث أليم .

يضحك الواحد منا احياناً من كونه خاف حيث اتضح له فيما بعد انه كان لا داعي للخوف . ألا تلاحظ ذلك بيسر في سلوك الاطفال ؟ طبعاً . فكم من مرة يكون ضحك الطفل بعد ازمة خوف ، او بعد ظن بأنه كاد يتحطم .ثم إنْ فكرنا قليلاً في موضوعنا فسنجد اننا احياناً عديدة خجلنا من خوفنا ، امام الناس كان ذلك الخجل ام امام النفس . لذا فقد نكتم ذلك الخوف . وقد نستحي من ان نظهر هلعين ، فنخفي الهلع وبالتالي نضعفه ونخفِّف حدته . ذلك كله يحصل قبل ما يسمى بالصدمة ، اي قبل ان تحصل فينا مفاعيل الخوف وتأثيراته .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٨ ـ نظريات اخرى

ومن النظريات الطريفة ، اكثر من كونها صائبة ، نظرية لوليم جيمس في الخوف . ودون ان يكون هذا هو الوحيد الذي نادى بها . قد لصقت به وبآخر يدعى لانج . وبعدهما جاءت المدرسة السلوكية فعممتها . وخلاصة تلك النظرية ان الانسان امام الخطر يهرب ، ونتيجةً لهربه يقع في الخوف.والمثال الشائع جداً يقول بأننا امام الذئب نحاول الفرار، والركوض للاختفاء؛ وبالتالي فإننا نخاف . اما المثال الشائع الثاني فهو ان الأم الثكلى تبكي وتدمع عيناها ، وبفعل ذلك تتولد انفعالاتها الأخرى .

لا مجال لمناقشة هذه الفكرة . فهي تقوم على نظرة مادية وحيدة للانسان . او لنقل بعبارة ادق انها تُفَسِّر الانسان بكونه جسماً فقط ، وان الوعي والحياة الداخلية غير موجودَيْن . في جميع الاحوال انها فكرة قد تصدق احياناً ؛ لكنها أطرافية ، خارجية ، تلغي الوعي والفكر ، وتشدد على دور الانعكاسات في تفسير الحياة النفسية المعقدة البنى والتنظيم .

٩ ـ المخاوف اللاسوية والمرضية

والآن لا بد من حديث بسيط وموجز عن مخاوف ليست سوية . وهكذا فانْ يخاف الانسان من الرصاص فهذا شيء طبيعي . وأنْ يخافَ من اصطدامٍ ما ، فهذا شيء يخيف كل انسان ، وهو اذن انفعال طبيعي وله منافع.الخوف إنذار . كل انسان يخاف . ولا عيب في ذلك ما دام ينتفع من هذا في سبيل حياته ، والمحافظة على وجوده . لولا خوف الولد من النار لما تجنبها ، ولولا الخوف من العقاب لما حُفِظَ النظام . وهذا ما يصح في شتى ميادين الحياة حيث يكون للخوف وظيفةٌ ايجابية . الا ان هناك مخاوف ليست طبيعية ولا سوية ، بل هي مَرَضية وشاذة لا نجدها عند كل انسان . ذلك هو الخوف الوسواسي ، المتسلط على النفس ، وهو ما يسمى بالخواف او الفوبيا . مثل ذلك **الخوف من الكلاب** خوفاً لا داعي له ، او من الاماكن المظلمة ، او من الماء . ومع ان هذا ليس موضوعنا الآن ، فنقول بإيجاز ان سببها هو عقدة نفسية تكونت في الطفولة . فالتحليل النفسانى يوضح لنا ان من يخاف المكان المظلم كان قد حدث له في طفولته حادث مخيف في الظلام ، ثم كُبِتَ هذا الحادث في اللاوعي . فالفوبيا هنا هي خوف من ان يعود الحادث الاول الذي سبب الصدمة ومن ثمة العقدة النفسية . وعلاج ذلك كما يقول التحليل النفساني يتم بأن نعيد لوعي المصاب او ان نَضَعَ امام عقله ذلك الحادث الأول وعندما يعلم به فإن شِفاءه يتم في معظم الاحيان ، أو نكون قد خطونا خطوة كبرى . ذلك ان المعرفة طريقٌ ضروري للشّفاء ان بحثنا عنه في التحليل النفساني .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١٠ ـ من عوامل ومولِّدات الخوف

نعود للاجواء المولدة للخوف والقلق فنقول : ان الكثير من المخاوف تولد امراضاً جسمية ، واضطرابات عضوية يدرسها الطب النفساني . فالخوف يخل بالاتزان البدني ، ويسيء اكثر الى الصحة النفسية التي صارت اليوم تحتل مركزاً وأهمية لا يقلان عما يخصص للصحة البدنية . فحيث تكون المخاوف تكون الاضطرابات النفسية والجسمية . وحيث تكون المخاوف يكون الخلل ، ومن ثمة الشقاء والسلبيات ... والوعي بالخوف الدائم مَرَضٌ ، وعذابٌ مُمِضّ .

١١ ـ نصائح من علم النفس

وفي الختام فإنّ علم النفس يسعى في بلدنا لأن يضع امام الأهل والمعلمين حقائق تهدف لأن تعلِّم كيف ينتفع الولدُ من الخوف إنْ ومتى أمكن ... علينا ان لا نُضعِف فيه الشجاعة . وعلينا قبل كل شيء ان لا نجعله يحيا في مواقف يسودها القلق . فما ابعد عن الصواب موقف الأم التي لا تملّ من تخويف ابنها من الحوادث ، ومن اللعب ، ومن هذا الاكل او ذاك . او ان تخيفه بشكل دائم من أبيه أو من المعلّم ، ومن الله ، ومن الجن واللصوص وما اشبه . كلما كان في الجو اطمئنان وثقة كلما تعود الطفل العربيّ على أن يكون شجاعاً متزناً وإيجابياً. وتكون الصحة النفسية افضل ما تكون في المناخ الذي لا تسوده المخاوف ، بل تهيمن عليه الثقة والبهجة ؛ ينطبق ذلك على الطفل وعلى الراشد . لقد سِرْنا بعيداً في الطريق الى الاقلاع عن عادات التخويف للولد ، وللمواطن ، وللمحتاج الى الاتزان والامان .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من العوامل الايجابية في خدمة الصحة الانفعالية
الابتسامة ضرورة نفسية

الابتسامة دليل ارتياح ، ووليدة الرضى والقبول . ولعل ذلك ما يحدد بدرجة كبيرة الحياة الانفعالية السليمة ، والصحة النفسية الحسنة . وفي أيامنا هذه ، في هذا العصر ، ربما تجد صعباً عليك الابتسام ، كما يقول المواطن العادي اللبناني ، نظراً لما في المجتمع الحاضر من هموم ومتاعب تحاصر الانسان من كل جانب .

موضوعنا في الندوة هذه ، الابتسامة كضرورة للحياة الأفضل نفسانياً واجتماعياً . كما أننا سنتعرض بسرعة للضحك ، من زاوية علم النفس .

■ أنا موافق طبعاً على أن علم النفس يقدم خدمات ترنو للاسعاد ، وقضية الابتسامة أو الضحك قضية نفسية واجتماعية . لذلك فسأبدأ بالسؤال عن الضحك بشكل عام .

ـ ربما يكون صادقاً قول بعضهم بأن الانسان حيوان ضاحك . فالحيوانات لا تضحك أو تبتسم ، رغم ما يقال عن أن دغدغة عنق الشمبانزي مثلاً تثير عنده ما يقرب من الاتبسامة عند الانسان . القضية هنا فعل منعكس ، أو هو رد فعل بدني على مثير خارجي . الابتسام خاص بالانسان فقط .

■ أتظن أن الابتسامة غريزة خاصة بالانسان وحده ؟

ـ لم أستعمل كلمة غريزة ، ربما يكون من الأفضل القول بأن الابتسام استعداد فطري عند الانسان . وهو استعداد ينميه ويهذبه المجتمع .

■ هل تلك الظاهرة موجودة عند كل الأجناس البشرية ؟

ـ ولِمَ لا ؟ بالطبع ، كل الناس تضحك اذا وجد الباعث ، نجد ذلك عند الأمم البدائية ، وعند الطفل ، وحتى عند الأعمى ـ الأصم منذ طفولته . الظاهرة انسانية ، عامة ، مميزة للجنس البشري . والشائع ايضاً أن الابتسام فن ، وأيضاً موهبة .

■ حسن . سنرجع الى طبيعة هذا الفن . ولكن قبل ذلك أود الكلام عن الضحك عند الطفل .

ـ يبتسم الطفل لأمه أو لمن حوله منذ الشهور الأولى من العمر . وهذا الابتسام تعبير عن ارتياح وحالات اكتفاء ، وهو انعكاس لابتسامة أمه أو من يحيط به .

■ متى يضحك الطفل عادة ؟ بعبارات أخرى ، ما هي البواعث للابتسام والضحك عند الطفل ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ـ البواعث متنوعة طبعاً . قد يبتسم عندما يرى شيئاً غير مألوف ، أي شيئاً ما ليس مما اعتاده ؛ وذاك في جميع الأحوال هو ما نلاحظه على سلوكنا نحن الراشدين . ثم أن الأسباب الأخرى للابتسام عند الطفل كثيرة . هل نذكرها ؟

■ مهلاً . رويدك . لا أحب أن تكون الندوة دراسة أكاديمية . سؤال : ألاحظ أن الطفل سرعان ما ينتقل من الضحك الى البكاء ، وبالعكس . هل ينم ذلك عن علاقة ما بين الابتسامة والدمعة مثلاً ؟

ـ في الواقع ، قد يكون الطفل في غمرة بكاء ثم ينفجر بالضحك . هذا صحيح، ومألوف . وحقيقة هذه الظاهرة هو أننا نستطيع تغيير انتباه الولد من موضوع البكاء الى موضوع طريف .

■ اعتقد أن القضية أكثر من جوابك . لقد تذكرت حادثة واقعية . رأيت طفلاً يقع فبكى ، وبعد لحظة ودون أن يكلمه أحد ابتسم لنفسه ، ثم ضحك وانطلق يلعب وقد نسي كل ما جرى .

ـ القضية بسيطة . عندما وقع بكى خوفاً . ثم ضحك لما بدا أن خوفه في غير محله ، وان لا داعي للبكاء وأنه في حالة عادية . ألا تلاحظ أن هذه أيضاً هي ذاتها حالة الانسان الراشد ؟

■ ربما . معقول.لقد انجلى لي الأمر . عجيب . نحن نعيش دون أن نفكر عادة في عاداتنا أو في سلوكنا اليومي . فنحن بعد أن نخاف أو نتوقع مكروهاً ما ، قد نقع في الضحك عندما يتبدّى لنا أن مخاوفنا وتوقعاتنا كانت وهمية ، أو انها مضت بلا تأثير سلبي فينا . مهما يكن من أمر ، فهذا باعث من بواعث الضحك .

ـ كأنك تريد العودة الى سرد بواعث الابتسام . لا بأس . لقد رأينا سبباً هو أننا نبتسم عندما نرى ما هو غير مألوف لدينا . ثم هذا باعث ثان يقول بأننا نبتسم عندما نتأكد من أن خوفنا كان بلا داع أو تأثير .

■ حدثنا الآن عن أنواع أخرى .

ـ لعلك تلاحظ أن بعضنا يبتسم عندما يجيب اجابة جيدة . أو عندما ينتصر بوجه عام ، أو عندما يتغلب على صعوبة أو يجد حلاً لمشكلة . هنا الابتسامة تعبر عن تخفيف توتر وانفعال . البسمة هنا تفريغ شحنة انفعالية .

■ صحيح . هذا واقع . ولكنني أرغب في أن أحدثك أنا الآن عن صديق يضحك دائماً ، ويجعل المحيطين به يقلدونه . الحقيقة أنه يلجأ لوسيلة بسيطة ، انه يلعب بالألفاظ . فبدل الكلمة المألوفة والمتوقعة يعطي نقيضها ، أي ما هو غير مألوف أو ما هو غير متوقع .

ـ تماماً . والأمثلة عديدة على ذلك . الأهم هو ما قلته من أن ذلك الرجل يجعل الآخرين يخرجون من التجهم أو العمل الروتيني ليضحكوا . وفي ذلك نفع صحي ونفساني لهم .

■ مرة أخرى . أرى أننا نبعد عن بواعث الابتسام . وذلك لأني أود النظر قليلاً في فائدة الابتسامة .

ـ لنتخيل شخصاً لا يعرف الابتسامة ، مرهقاً بالأعمال والهموم ، ويظن أن لا وقت لديه أو أنه لا يستطيع ذلك . حياة من هذا القبيل أشبه ما تكون بالمأساة . الابتسامة سلاح وقوة .

■ لعلك تقصد أن من يتغلب على مشكلته لا يلبث أن يرتاح ليبتسم ؟

ـ هذا صحيح أيضاً . لكنه ليس ما قصدته تماماً . قلت إن الابتسامة سلاح ضد المتاعب ، وقدرة على تحملها ومواجهتها . وهذا موضوع قائم بنفسه . سنبحثه فيما بعد .

■ ما دام موضوع الابتسامة كسلاح نفسي ، وكعامل يبهج سيكون موضوعاً قادماً ، فلنتباحث في عوارض ومظاهر الابتسامة أوالضحك على وجه الانسان .

ـ لنلاحظ شخصاً يضحك. ماذا يحدث له ؟ هناك تغييرات عديدة تبدو على وجهه . ومنا من يهز رأسه ، أو يرجعه الى الوراء . وهناك من يضرب كفيه بعضهما ببعض ، وما الى ذلك . أما التغييرات الداخلية فهي أيضاً كثيرة تتناول ضغط الدم و ...

■ على رسلك . سأقاطع هنا قليلاً . ماذا عن ضغط الدم عند الضحك ؟

ـ حكماً ، تطرأ تغييرات على ضغط الدم . وأيضاً تحصل تغييرات كيماوية فيه . وكذلك تتأثر بعض الأنسجة ، وافرازات بعض الغدد . لا ننسى أخيراً ما يطرأ على الجهاز التنفسي .

■ اتفقنا وسأرجع الى موضوعنا الأول . متى نضحك ، بعبارة أخرى ، ما هي بواعث البسمة في نفوسنا ، لم نسمعها كلها بعد .

ـ قد نضحك للنسيان الكثير يصاب به شخص ما ، أو عندما نلاحظ آخر يتكلم بسرعة وحماسة ثم يرتج عليه ليقف فجأة يبحث عن كلمة .

وبعد ، ألا تلاحظ معي أننا نضحك على صاحب الأفكار الخيالية او حتى من المصلح ؟ إن المجتمع ينتقم هنا من الخارج عليه .

■ لم نسمع بعد رأياً أو كلمة ما من آراء التحليل النفسي في الضحك عموماً ، أو في بواعثه ودوافعه . فلنستمع الى شيء من ذلك .

ـ وسؤالك يتطلب وقتاً أطول ، وبالتالي فلا بد من تأجيله لكني سأحدث عن الضحك الناتج عن أخطاء غير مقصودة .

ـ لا بأس . وماذا تقصد بهذه الأخطاء غير المقصودة . ألا يجوز سماع مَثَل ؟ هل يجوز أن نتكلم عن الضحكة والبسمة دون أن نحيا ذلك برهة ؟

ـ الموضوع هنا دراسة سريعة . ولذا سأنتقل الى ألوان من الابتسامات ترافق حياتنا اليومية ، ونجدها رداً على مختلف الظروف والأوضاع .

■ ليكن . لكني أكرر أننا لم نسمع ما يثير البسمة فينا الآن . بالفعل كنت أريد أن

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أبتسم لسبب ما . لقد هربت ، مع أن الحياة أرحب . وما المانع ؟

- لا مانع أصلاً . لكني أقدم الأهم . الأهم الآن هو أن الابتسامة قد تكون باهتة ، وتكون هذه بلا حياة ولا دفء . وهناك أخرى نسميها الابتسامة الصفرا ء ، وهي أقرب الى الاستخفاف .

■ مهلاً . أنا لا أحب لا هذا النوع ولا ذاك .

- لك الحق . لكنهما قائمان في الواقع . ومثلهما أيضاً الابتسامة الحائرة أو القلقة بين موقفين .

■ لا يهم . لكني قد أضحك أحياناً في جو ضاحك ، وقد أضحك دون أن أقصد الى ذلك .

- تماماً . الضحك يعدي . البسمة تنتقل وتنتشر بسرعة . ومن جهة ثانية هل لاحظت أنك تضحك اذا رأيت الممثل يضحك ؟

■ صحيح . ولعل البعض يخجلون من الاعتراف بذلك ...

- لا . لا . لا داعي أبداً لأدنى شعور بالحرج . البسمة هنا عملية انعكاسية ، أي بلا تدخل الارادة ودون أدنى قصد .

■ وأخيراً . كيف ستلخص لنا ندوتنا هذه ؟

- لم نبحث في الظاهرة من مختلف نواحيها . نأمل العودة الى ذلك . وفي جميع الأحوال ، يبتسم الانسان ويضحك ، وهذا في صلب انسانيته وكينونته .

الابتسامة عموماً دليل رضى وتعبير عن شعور بالارتياح . انها مظهر من مظاهر السعادة والابتهاج . وأود أن أشدد على أن لا شيء يقرب بين الناس كابتسامة ، ولا شيء مثلها يضفي على الشخصية الانسانية لطفاً وأنساً .

إن بسمة نقابل بها صديقاً أو زميلاً هي هدم جدار بيننا فهي تقرب ولا تباعد ، وتجعلنا أبهج ونشعر بالبهجة . من هنا ضرورتها كعامل فعال في الصحة النفسية كما سنرى .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من العوامل التثميرية في خدمة الصحة الانفعالية
الابتهاج صحة نفسية

من الثابت أن الصحة النفسية الانفعالية طموح كل انسان سويّ . وفي هذه الصحة لا شك بأن الابتسامة ضرورية لبناء شخصية مرتاحة ومتزنة . انها سلاح قوي أمام المعضلات الاجتماعية ، وفي الظروف الحياتية . وتبث الابتسامة فيمن حولنا شعوراً بالبهجة والارتياح ، وتنم عن احساس بالرضى لا بالعجز والضعف .

أخيراً ، انها تقرب بين القلوب ، وتقيم علاقات اجتماعية ايجابية .

■ هل ستكون ندوتنا بحثاً في هذه الوظائف الكبرى للاتبسامة ؟

ـ كلا . لا نستطيع ذلك مهما حاولنا التبسيط أو الاسراع .

■ واذن ؟ أي جانب سنأخذ ؟

ـ سنأخذ بعض القضايا العامة في هذه الظاهرة الانسانية المحببة .

■ برأيي أنها متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر .

ـ طبعاً ، تختلف ردود فعل الناس في موقف مضحك واحد . منهم من يقهقه بصوت عال ، ويهتز جسمه ويصفق ويضرب كفاً بكف . ومنهم من يكتفي بابتسامة . البعض منهم يفقد سلطته على عقله فكأنه يعود الى العالَم الانفعالي المنفلت .

■ مهلاً ، النقطة الأخيرة تشد الانتباه : الكثيرون من الناس يبدون على حقيقتهم في المواقف المريحة وبعد ضحكة أو في موقف فكاهي .

ـ تماماً . هذا صحيح وعام . نستطيع التعرف على نفسية شخص بوضعه في موقف فكاهي مرح أو بعد حادث يضحكه ويثير الراحة . السبب بسيط ، وهو أن الانسان يعود الى طبيعته أو الى عفويته . ان الضحك بين شخصين يبدي الواحد للآخر بشكل أقرب ما يكون للعفوية .

■ أنستطيع القول أن الابتسامة تضعف سلطة العقل ؟

ـ ربما . لم نذهب الى ذلك الحد .

■ وإذن ؟ ماذا تقصد ؟

ـ جل ما في الأمر أن الانسان في الفرح الشديد تخف فيه سلطة الطبقات العليا من الشخصية ، وتسقط الفواصل والقيود أو الرسميات بين الناس . من هنا هفوات نندم عليها أحياناً بعد نوبات فرح وضحك .

■ اتفقنا . لا بأس . ولكن ألا تمدنا الابتسامة أو الضحكة بقوة ودفع ؟ اعتقد أنك ترى رأيي ، اذ طالما لاحظت ذلك على نفسي وعلى من حولي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ـ قطعاً . الملاحظة هذه صائبة . ذلك أنك عندما تضحك تفرِّج عن توتر أو عن طاقة محجور عليها . من هنا استعادة شيء من الحيوية وبث روح النشاط في السلوك . وفي تخفيف التوتر راحة نفسية كما هو معروف .

■ اذن من الضروري أن يسمح المدرس مثلاً بتمرير ضحكة في القاعة تجدد الانتباه والهمة .

ـ حكماً . ولكن ضمن حد معين بالطبع . وهذا بديهي . ثم يجب هنا الاشارة الى ما يحدث في الدم بالذات من تغييرات نتيجة الضحك .

■ فلنسمع شيئاً عن تلك الحالة. ثم ما جدوى تلك التغيرات ؟

ـ في البدء أقول إن كمية السكر تزداد في الدم . أي كما يحصل عند الخوف . وبالتالي فان الجسم يصبح متيقظاً وعلى أهبة ، من ثمة تزداد المقدرة على الدفاع أو على الهجوم في الشخصية .

■ معلومات نافعة . وكيف لا تكون طريفة أيضاً ؟

ـ نقطة أخرى أود التنويه بها قبل الختام وهي عن علاقة الضحك بالذكاء .

■ أتود القول أن هناك صلة ؟ هل نقول أن الذي يضحك أكثر هو ذكي أم غبي مثلاً ؟

ـ القضية ليست بمثل هذه البساطة . إن تحقيقاً أجري في احدى الجامعات اظهر أن من يبتسم قبلاً هو الأذكى .

■ وكيف ؟ أليس هذا تعميماً متسرعاً ؟

ـ حسن . على رسلك كما يقولون . ألا تلاحظ أن الذي يبتسم قبل غيره هو الذي يكون قد فهم الموقف قبل غيره ؟

■ صحيح . ولو لم يعرف قبل لما أسرع قبلهم للابتسام . لكن هذا وجه واحد . والقضية كما قلنا عند الابتداء متنوعة .

ـ طبعاً . ومن قال العكس ؟ المهم هنا هو أن الابتسامة تعبير عن تملُّك الموقف وفهمه . لا داعي للتفاصيل ولا لسرد الشواذ في هذه الحالة .

■ لا أحب الجدال . ولكن ألا يتناقض هذا الاستنتاج مع القول بأن الضحك عند الانسان غريزة ؟

ـ لا بد هنا من توضيح . الكلام مبهم وغير علمي . يعني أن الضحك ليس غريزة . هو استعداد فطري ينميه المجتمع . من اليسير ملاحظة عائلات تتصف بحب الفكاهة .

■ ولكن ما قولك بأني أبتسم عندما أرى صديقاً يبتسم لي ؟ وأحياناً فأنا أبتسم دون قصد ولا ارادة بل ودون رغبة واعية .

ـ نعم . الظاهرة هنا هي انعكاس . لا شيء أكثر من ذلك . أنت تضحك في جو مرح . وكما هو معروف في علم النفس ، فان الانعكاس الفردي لا يخضع لارادتنا . انه نوعي ، فطري وغير مكتسب .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

■ أرى أن المواضيع تتزاحم. كنت أود السؤال عن تفسير يشرح ضحكنا من المتفائل والمتغابي . لكن لا بأس . لنترك ذلك كي نسأل عن العلاقة بين الأكل والضحك . هل هناك علاقة من نوع ما ؟

ـ سؤال طريف . ولكن ...

■ ... لا أريد لكن . كلمات معدودة وبسرعة .

ـ حسن . هل لاحظت أن البعض يضحك ثم يبدو وكأنه يضع يده على بطنه ؟ نَفَرٌ أشار إلى هذه النقطة .

■ فهمت . وتجعلني هذه الملاحظة أبتسم فعلاً . لكنني أسمع بأن الضحك يساعد على الهضم . هل هذا كلام علمي ؟

ـ وما المانع ؟ ولماذا لا يكون علمياً ؟ بل ان الشهية للأكل تقوى أيضاً . لا تأكل أبداً وأنت مضطرب الأعصاب . القلق سموم في الطعام .

■ والخلاصة ؟ الندوة شارفت على الانتهاء . وأطالب الآن بعدة كلمات تنفع .

ـ الابتسامة سلاح . انها قدرة . وهي ميزة نستطيع اكتسابها للانتفاع من طاقاتها على محاربة مواقف صعبة . وكلمة أقولها بسرعة ، ولكن بايمان شديد ، وهي أن الصعوبة في البدء فقط . حاول أن تبتسم ولو كرهاً . ثمَّ لن تلبث أن تنساق مع الأصح وهو أن تبتسم لا أن تتجهم .

■ وعن الصحة النفسية ؟ ماذا ستقول لنا ؟

ـ باختصار ، الابتسامة تثير الراحة وتزيل توتر الأعصاب . وهذا التنفيس يعطينا قوة ويخفف عن كاهلنا . والصحة النفسية تتجسد في ذلك . علم النفس يضع أمامك السلاح والنور .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الإيحاء والإيحاء الذاتي
دورهما في العلاج النفسي والصحة النفسية

١ ـ اللاوعي أساس الإيحاء :

لا بد في البدء من الالماح الى الأهمية الفعالة لما يسميه علم النفس باللاوعي من حيث توجيهه لسلوك الشخص وعلاقاته الاجتماعية . ان اللاوعي « قوة » تُدْفَن فيها حيةً التجارب والذكريات القديمة (الطفلية) المؤلمة واللامرغوب فيها ؛ واللاوعي أيضاً قوة منها وبها تقود هذه المدفونات الشخصية والعقل دون مشيئة ، دون وعي ، ودون قصد أو معرفة .

وفي الإيحاء ، والإيحاء الذاتي ، يتضح عمل اللاوعي بجلاء ،أو ان الإيحاء لا يتم بدون وجود اللاوعي . وعلى هذا فالإيحاء هو اذن **قبول حالة نتلقاها من مؤثّر خارجي** ، دون نقاش ولا قصد ، ودون تفكير ولا عقل . الا أنه لا بد للإيحاء ، كي يحصل ، من أن يوافق فكرة ، أو إحساسا ، أو شعورا قائما في دخيلة النفس : فذلك الخجول الذي بعدَ فيلم من الافلام القوة والشجاعة قد يتصرف كشجاع وقوي لأن الفيلم ، بالحقيقة ، حرك فيه عن طريق اللاوعي الشعور والأحاسيس بالقوة والجرأة التي يرغبها ويتمناها .

قد يلاحظ أن **الخطيب** مثلا ، أو ان قادة الشعوب في خطبهم وأحاديثهم الى الشعب يلجأون الى الناحية الإيحائية الانفعالية ، لا الى المنطق والوعي والاقناع .

٢ ـ منافع الإيحاء ، استعمالاته :

وعلم النفس التربوي يوصي الأهل بايحاء العادات الطيبة ، والسلوك الصالح للولد . كما أن عليهم بالايحاء أيضا ان يعملوا على قلع السيء من عاداته وأطباعه . وكم هو خاطيء اتهام الولد بأنه جبان ، أو كسول ، أو بليد ، أو غبي وما أشبه . فان هذه الكلمات الملقاة دون مسؤولية واهتمام تنطبع في لاوعي الولد وتجعله جبانا ، أو كسولا ، أو بليدا أي بالصفة التي نوحي له بها تكراراً ، أو حتى دون تكرار كبير .

ومن الفوائد العملية للايحاء استعمال **علم النفس العيادي** لعلاج بعض الحالات كان يوحي للمنوم مغناطيسياً بأن الأكزيما تصيب يديه ستشفى وسيصبح جلده أملس ، دون بثور . وغالباً ما يتم الشفاء .

وكذا الحال في عمليات **الولادة** اذ يوحى للسيدة بأنها ستلد بدون الم ، وبالفعل فقد يتم ذلك . ومن الأمثلة الأخرى : أوحى أحد الأطباء للمنوّمة بأنه سيشفى بطنها بعد أن يعطيها المخدر . وبالفعل فان العملية تمت دون ألم ، مع انه لم يستعمل المخدّر في معالجتها .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وفي علم النفس العلاجي (العلاجنفس) ، وبعد أن يستقصي المحلل النفسي كوامن اللاوعي ، يصبح العمل الايحاء بالشفاء للمصاب واعادة الثقة الى نفسه . ويوحى له ، خاصةً ، بقبول الشفاء ، لأن المريض النفسي قد لا يحب أن يشفى كي يبقى في دفاع ومأمن من عقدته النفسية وخوفاً من واقعه .

* * *

٣ - الإيحاء والتنويم :

يتضح الإيحاء بشكل أجلى في **التنويم** . ان الشخص المنوَّم (مغناطيسيا ، وفق التعبير الشائع والذي لا يلزم) **يضحك أو يبكي أو يخاف** اذا قيل له انك تضحك أو تبكي أو تخاف . بل اننا اذا أوحينا له تحت التنويم ان **الماء القراح** المقدم له هو ماء مالح فانه بعد ان يفيق يتقيأ باشمئزاز هذا الماء ، ويؤكد انه مالح بالفعل . ذلك لأنا ثبتنا **في لاوعيه** وقت التنويم هذا الشيء . وكذا فاننا اذا قلنا له انك في اليوم التالي الساعة كذا ، ستقوم وتغلق النافذة ، أو تنزل الى السوق فانه بالفعل في الوقت المحدد له ينفِّذ هذا الطلب مع ان التنويم يكون حالتئذٍ قد زال عنه .

والأمثلة هنا عديدة ومنها اننا اذا أوحينا لشخص بأن الشيء الذي **على يده شيء محرق** فانه يحس بالألم وبالعكس. وكذا فاننا اذا قلنا له انك ستشفى من الأكزيما وان جلدك سيصبح أملس وتزول البثور فغالباً ما يشفى من الأكزيما وتزول عن جلده البثور .

من جهة ثانية فان الإيحاء يشتد ويتعمق في بعض الحالات لا سيما في **الهستيريا وبعض الأمراض العصبية والعقلية** . ويتضح هنا أن الايحاء يختلف عن الاقناع والاقتناع. فنحن اذا شئنا اقناع شخص لجأنا الى عقله والى وعيه والى المنطق والحجج بينما اذا شئنا الايحاء له بشيء فانه علينا عدم اللجوء الا الى أساليب انفعالية عاطفية وخلق مناخ من نسيان العقل والارادة . وتطبيقا لهذه القاعدة فان الايحاء أسرع وأنسب في حالات عديدة من النشاطات الاجتماعية والنفسية .

٤ - الإيحاء الذاتي :

وفي الإيحاء الذاتي يتجلى عمل الانسان على نفسه أو قوة نفسه على جسمه وانفعالاته . اثبت أحد العلماء، اميل كووي Coué ان المصابين ببعض العاهات والآلام والأحاسيس بالخجل أو الدونية أو بالتمتمة أن يوحوا لأنفسهم بأنهم أصحاء ، يتحسنون يوما بعد يوم وساعة بعد ساعة . ويقول كووي ان افضل الساعات المناسبة هنا لهذه الإيحاءات هي أوقات ما قبل النوم أي عند الهدوء والسكون وفي حالات الارتخاء النفسي .

لا شك أن في هذا الاسلوب بعض التبسيط والبساطة الا اننا لا نستطيع ان ننفي فعاليته وخاصة في بعض الحالات. وفي جميع الأحوال فان الطب النفسي الجسمي أي

السيكوسوماتيا يؤكد قوة النفس والإيحاء على الجثمانيات ، ويعيد منشأ العديد من الأمراض الى أسباب نفسية كأمراض العجز الجنسي عند الرجل والبرود الجنسي عند المرأة وأمراض القرحة وآلام الظهر وبعض الاصابات الجلدية . فمثلا تعجب الأطباء عندما لم يجدوا معدة المريض مصابة بشيء من القرحة رغم كل الدلائل على وجودها . والتحليل النفسي أثبت أن هذا الرجل فقير بلا عون ولا اهتمام ولا عناية من أحد ، ولما دخل المستشفى لسبب جوعه وجد فيها من يبتسم له ومن يقدم له الأكل ويسأله عن متاعبه . على هذا فان لاوعيه وجد الحل ، اي أنه أوحى لنفسه بنفسه ان الأمان يكمن في البقاء في المستشفى ولكي يبقى يجب أن يكون هناك سبب . وبهذا فإن اللاوعي خلق المرض دون أن يكون هناك سبب عضوي لذلك .

٥ ـ التخاطر عن بُعد ، انتقال النفسانيات عن بُعد :

وموجزاً فان الإيحاء ينقل حالات من النفس الى النفس ، وهنا فهو يسمى :الإيحاء الذاتي . وقد ينقل حالات نفسية من شخص الى شخص يستمع أو يلاحظ . ولا يستطيع العلم اليوم ان ينفي انتقال العواطف والإيحاء بين شخصين بعيدين عن بعضهما . ان عواطف أم على سبيل المثال قد تعلم ، بالإيحاء البعيد حالة ابنها في نفس لحظة وقوعه أو موته . ربما علم النفس لم يستطع بعد أن يوضح مثل هذه الأنواع من الحالات .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

صحة الحقل النفسي الاجتماعي للمرأة

أضاع المفكرون العرب - منذ أواخر القرن الماضي - الكثير من الجهد في سبيل الدعوة الى انغراس قيم هي أساسية للانسان . وفي مجتمعاتنا العربية الراهنة ، نحن نهدر الوقت والقلم والورق في سبيل الدعوة الى تعميق قيمٍ هي اليوم ومنذ أزمان راسخة ثابتة في حضارات كثيرة .

ولقد وقع مفكرون عندنا ، من أمثال محمد عبده وطه حسين والعقاد ، في مشكلات سيئة الطرح أي في مسائل خلقوها بأيديهم ، وأوقعوا انفسهم في متاهاتها ، وأخّروا التقدّم والسير الى الناجح والناجع . من تلك المشكلات التي توقفوا عندها - وما نزال حتى اليوم فيها مجهَدين - مشكلة التوفيق بين الدين والعلم ، أو بين الدين والفلسفة ، أو بين الدين والتقدم التكنولوجي . ونذكر أيضاً مسبقات فكرية ، قليلة النفع ومسبِّبة للغزير من الكلام ، أشهرها عدم ازدواجية العقل والروح أو الانطلاق من توأمية العقل والعاطفة (العقلانية والنقلانية) .ومن القضية المغلوطة الطرح المتسائلة حول فصل الدين والدولة ، الخ .. وكذلك فإن مشكلات المرأة خضعت لكلام غزير منذ أكثر من قرن ، وما تزال تدور حول التوفيق (والمصالحة ، والزواج ، واقامة التلاؤم ، الخ) بين الموروث والراهن ، بين القائم والمرغوب ، بين الما كان عندنا وما صار خاصاً بالانسان عموماً الى حد بعيد ...

* * *

لعل أكثر ما تفتقده الحضارة الراهنة هو التراحم الذي لا يمكن أن يقوم بين متغلّب ومقهور ، مستكبر ومستضعف ، حاكم ومحكوم . لذلك لا بد من تغيير المفاهيم الشائعة المتعلقة بالذكر والأنثى ، وبالعلاقات اللامتعادلة .

ومن المبادىء التي يجب أن تسود والتي يفرضها التراحم [١] :

١ - أنْ تتحدَّد قيمة الانسان بحسب قدرته على العمل الخلاق المبدع ، والحب الحقيقي لنفسه ، وخدمته للآخرين ؛ وليس بحسب نوعه ذكراً أو أنثى ؛ ولا بحسب أملاكه ، أو جاهه ، أو طبقته ، أو لونه ، الخ .

٢ - أنْ يكون الحُكْمُ والملكية للأكثرية ، وليس للأقلية . فالأكثرانية والكثيرانية مصطلحان سيتحكمان في المستقبل .

---

(١) التراحم هو ، بحسب ما نظن ونزعم ، القيمة الأولى في الانسان (والجماعة والقانون والمجتمع) التي أعطاه إياها الفكر العربي التاريخي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٣ ـ أن نتخطى بعض عيوب الحضارة مثل : مفهومنا عن الشرف حيث يرتبط شرف الرجل بسلوك زوجته (وابنته أو ابنه) الجنسي .

٤ ـ أن تقومَ العلاقة بين الزوج والزوجة على الاحترام والتعاون ، على المساواة والتكافل .

٥ ـ الطفل الذي يولد ، مهما كان وضع والِدَيْهِ ، شرعي ، فللمولود حَقٌّ لا يقلّ ولا يتغير عن حق أي بشريّ آخر .

٦ ـ ان عمل المرأة مساوٍ لعمل الرجل . ومن المفروضات اليوم ضرورةُ إتاحة الفرص للجميع نساءً أو رجالاً ، وضرورة التقدير وفق الكفاءة والعمل والاخلاص في خدمة الجماعة والمجتمع .

٧ ـ يحق للمرأة ما يحق للرجل .

٨ ـ يحق للمرأة تقرير ما إذا كانت تريد الطفل أم لا ، واستعمال وسائل الحمل التي تريد .

٩ ـ العلاقات في الحياة يجب ان تقوم على التعاون ، وليس على التنافس والعدوان .

١٠ ـ تجدر إقامة الترابط بين تحرير النساء وقضية تحرير الطبقات الكادحة . وهنا فإنّ القضية هي سياسية اقتصادية ، وليس قضية جنسية او اجتماعية(*) .

ربما ظَهر ان بعض تلك الآراء يعادي بعض القيم التقليدية ، أو مفاهيم دينية ومعتقدات شائعة، تدور حول بنية اجتماعية تضم الرجل والمرأة والولد . لكني أرى أن اللجوء الى معيار هو الصدق يساعد على كشف الكثير من الزيف في الوعي والعلائق والقيم . وحضارتنا الراهنة ، او ان مجتمعاتنا الراهنة ، توفر سماكة وترهّلاً لبعض ما نظنه قيمة كبرى . فكأنّ معاني مثل الشرف ، واحترام الموروث ، فقدت الكثير من الصدق وخاصة الصقل بنار التجربة والعقلانية والديمقراطية .

* * *

رأينا في الحلقة الأولى من سلسلة التحليل النفسي الاناسي للذات العربية ـ انماطها السلوكية والاسطورية ـ ان ارتداء البنطلون عند المرأة (الفتاة ، الصبية ، الغادة ، الخ ، الأنثى) احدث ما لا يقل عن ٥٠ تغييراً . قلنا ان مشيتها تأثرت ، وميزانيتها ، و ... ونظرتها الى ذاتها والى الجنس الآخر . وتغيرت ، وان بشكل غير ملحوظ حتى اليوم ، سلوكات اخرى لا تزال تفعل في لاوعيها واللاوعي العربي عموماً . ولن نطيل ، هنا . فأنا ، كالعادة ، ادعوك ان تفكر اكثر في هذه الظاهرة اي ان تشرح فتوجد الاسباب ، ثم تفهم فنوجد ـ ما حللناه ـ داخل شبكة واحدة .

لكن ! لكن لماذا قد نرفض رؤيتها تلبس البنطلون ، ذلك الزي الذكري ؟ يتمثل ذلك

(*) را : نوال السعداوي ، مذكّرات طبيبة ، امرأتان في امرأة ، الرجل والجنس ، الخ ...

الرفض ، وقد لا نعي به احياناً غزيرة ، في اننا نغض الطرف ، او نلتفت جانباً ، او نتشاغل ، او ننقل النظر والفكر الى غرض آخر . ثم ان ذلك الرفض يصل احياناً الى النفور ، او اكثر ... ونحن هنا نلخص ، فعلى القارىء ان يفكر في الظاهرة : اي ان يحلل ويجزيء ثم ، بعد ذلك او مع ذلك ، يعيد الى التوليفة ما جزأ وما وجد من اسباب .

ما هي الدلالات والمكبوتات التي نرفض ظهورها الى الوعي برفضنا للأنثى في زي ذكري ؟ الاسباب كثيرة ، فهي في المنظور الأول رفض لتطور الانثى ، لتحررها المجتمعي والعائلي ، لمساواتها بالرجل ، لظهورها اقرب الى الحقيقة كائناً غير مغطى بالأقنعة والتهم والتعقيدات .

ونحن ، كما صار معروفاً اعلاه ، لا نفصل بقدر ما ندعو القارىء الى التفكير او الى تعود التحليل وممارسة قانون السببية في الميدان الانساني .

نرفضها ، في ذلك الثوب، تعبيراً عن رفض لما يمثله ذلك الثوب الذي هو هنا رمز للشخصية الاجتماعية ، للمظهر الاجتماعي ، للدور والوظيفة . يعني اننا نرفض لها ذلك الدور وتلك الوظيفة في المجتمع المخصصين للرجل . نود ، في منظور ثان ، ان نبقي المرأة في اثوابها القديمة ، في ادوارها القديمة ، وان نحافظ داخل ذاتنا على نظرة الى الانثى مملوءة غيبيات وظنوناً من جهة ، بل رمزاً للأشياء الثمينة وللغلاء والسحرية من جهة ثانية .

وطبعاً ، يجب ان لا ننسى كون نفورنا من الأنثى في زي رجل يظهر رغبة فيها وطلباً لاشباع جنسي اي اننا نحارب رغبتنا فيها عبر منع النفس رؤية منظر ذلك الثوب الذي يتملق ، يدعو ، يوحي بالجنس . وهنا اوالية نفسانية لاواعية صارت ، عند قارىء الظاهرة التي ندرس ، معروفة .

اخيراً ، ان في الاعراض عن رؤية الثوب الرجلي للأنثى اعراباً . انه اعراب عن ميول جنسية مثلية عند الرجل . فذلك الاعراض قد يعني كشفنا لوجود السدومية (اللوطية ، الزيغ الجنسي) عند الزبون (العميل ، الشخص المدروس) . ان الزبون يكبت ميولاً لاواعية عنده نحو جنسه المتمثل ، هنا ، بفتاة ذات زي مخصص ، في نظرتنا ولا وعينا ، للرجل .

(...) والذات العربية منذ قديم زمنٍ وصوب طريقها الى الانغيار ، بدت غير محبة للثوب الضيق عند الرجل وعند الفتاة . يرد هنا الى ذهني السخرية ، او التعجب ، او التوقف لابن خلدون عند كلامه عن الفرنجة : اشار الى ان اولئك الرجال ، الرجال ، يلبسون ثياباً ضيقة . وذاك قول خلدوني معبر ، مملوء[1] .

---

(١) را · خليل احمد خليل ، المرأة العربية وقضايا التغيير ، دار الطليعة ، بيروت ، ط ٣، ١٩٨٥ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفصل الرابع
الصحة النفسية في ميدان العمل والنشاط الاجتماعي

١ - العمل قيمة وعلاج : البواعث والمكافأة .
٢ - علم الصحة النفسية في خدمة العمل : أضواء على الملل وتفاديه .
٣ - بعض أضواء علم الصحة النفسية على التعب والراحة .
٤ - أضواء سريعة على توفير الراحة ، طريق الى الصحة النفسية .
٥ - التعب والتوتر في الصحة النفسية .
٦ - من المتاعب في الصحة النفسية عند الطلاب : الحب والأجواء الشاعرية الانفعالية .
٧ - من مشكلات المدرِّسين النفسية ومتاعبهم الانفعالية .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

العمل قيمة وعلاج : البواعث والمكافأة

١ ـ البواعث والحوافز والدوافع :

نحن نعمل لا لنعيش فقط ، بل وأيضا لنحيا . بالعمل يكتسب الانسان القوت اليومي ، لكننا من جهة ثانية بعملنا نعمل أنفسَنا ونبنيها ونصقلها . بالعمل ينضوي المرء تحت جناح التقاليد والأعراف والقوانين ، وتتوفر استعداداته لقبول المجتمع والجماعة والمُثُل . إن للعمل بواعث تؤثر فيه من حيث السلب والايجاب ، وتتحكّم فيه ، وتوتّره . وذاك هو موضوعنا الآن ، وهو يتناول سريعا الاسباب التي تجعل الواحد منا يقبل على العمل ، أو لا يستطيع أن لا يعمل ، أوْ يَتْعَب من عدم العمل . نبدأ بالتفريق بين الباعث والحافز والدافع : الدوافع تكون إما حوافز أي صادرةً من الداخل ؛ وقد تكون بواعث أي قادمةً من المجتمع . واهتمامنا سيكون أدناه بالبواعث فقط ، إذ هي الأهمّ أو التي تحوي غيرها ...

ان بواعث العمل دوافعُ آلية ذات منشأ اجتماعي ، وهي تنبعث من المحيط وتدعونا . وهكذا فإن المكافأة أو العقاب ، والمدح أو التأنيب ، والتعاون أو التنافس ، وما الى ذلك ، هي بواعث تجعلنا نقبل على العمل بشَغَفٍ تارة ، وبنهم أو بتوتر تارة أخرى .

٢ ـ المكافأة والعمل :

عرف الانسان منذ القديم دور المكافأة في الاقبال على العمل ، وفي حُسْن إدائه . وتلك الأهميةُ استغلها الأهل ، والمربون ، والمصانع ، والمرافق أو المؤسسات الرسمية . الا أنّ لعلم النفس المهني [أو الصناعي] ، وللدراسات التجريبية على التعلم ، فضْلُ التثبّت من تأثير الفعالية للمكافأة في التعليم والاداء والنسيان والتذكر . بكلمة أخرى ، إن علم النفس لا يكتفي بالملاحظة العابرة أو بالحالة السريعة ؛ فلا بد من التجارب والطرائق الأخرى مثل : الاحصاء والروائز والقياس وما الى ذلك مما يتوجب تطبيقه على الوقائع . والوقائع هي الأهم ، وهي المنطلق والمادة . بعد ذلك ، ماذا عن تأثير المكافأة التي نهبها أو نجنيها أو نكتسبها من العمل ماديةً كانت أو معنوية ؟ لعلنا لا نخطىء إن قلنا إنّ المكافأة أنواع ، وانها لا تؤدي الفعالية عينها في نفسية وسلوك كل فرد ؛ كما انها وإنْ كانت ذات تأثير في التعلّم والنشاط عند الحيوان فإنها تخضع لقانون أمكن استخلاصه .

إن مكافأة واحدة لا تفعل التأثير عينه في هذا الطفل ، أو في ذاك الشاب . واللون الواحد منها مختلفُ الفعالية والعمق او الحِدّة . وبكلماتٍ أخرى ، فإن قدراتها تختلف

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

باختلاف حجمها . ان مكافأة ماديةً تكون في بعض الحالات أجدى ،ومتطلباً ؛ لكن ذلك ليس قابلاً للتعميم لا عليّ ولا على المطلوب ، ولا على الأفراد . لذا فمن النافع هنا الاستعانة بأمثلةٍ أو بحالات عينية :

كيف نثبت زيادة كفاءة التلميذ بواسطة المكافأة ؟ هذا ، مع الوعي التام بأن الفروق الفردية واضحة التأثير في البواعث والنتائج.لقد قام أحد علماء بلدنا بتجربة يسيرة : أعطى تمارين حسابية لتلاميذ،وكان يقدم هدية لكل حلّ سليم.هنا،وبلا تطويلٍ أو تفصيل ، بدا للمجَرِّب أنّ الكفاءة الادائية ارتفعت بشكلٍ ملحوظ . نقول الأمر عينه بصدد الموظف ، والعامل ، وغيرهما ... فمن المعروف جيداً أن الزيادة في الانتاج ، والاتقان في الاداء ، يرتفعان عندما يكافَأ العامل في المصنع عن طريق التشجيع المادي أو المعنوي ، وما الى ذلك مما يدرسه علم النفس الصناعي في مجال طرائق تحسين الانتاج .

٣ ـ المكافأة والمديح :

ونتساءل ؛ ألا تكون المكافأة بشكلِ مديحٍ أيضا ؟ ذاك صحيحٌ !!! فالمديحُ عاملٌ ممتاز : انه يُحدِث ارتفاعا في المردود والجُهد . بينما لا يحدِث التأنيب شيئا من ذلك ، إذْ قد يرتفع التأنيب متوسط زيادةٍ في العمل ، لكن هذا المتوسط يقل حدّه ومَدّه عن المدح والترغيب . وقد اهتمت التجارب بالموضوع هذا . وهنا ظهر أن الأمر ليس متشابها عند الجنسين ، وأن الظاهرة ليست هي هي في جميع مراحل الحياة . لقد اتضح لأحد العلماء بناءً على التجارب التي قام بها أن المرأة أكثر تأثّراً بالمدح : فامتداح الرجل يجعله أقل انتاجا ؛ بينما يدفع الثناء على المرأة الى زيادة الانتاج . أما التأنيب فهو أفعل في الرجال ، وأقل تأثيرا في النساء(*) .

٤ ـ اللوم والتأنيب :

وبَعْدُ ؛ فلا بد منْ كلمة تقال عن اللوم والتأنيب ، فهذان الباعثان يندرجان مع البواعث التي سبقت الاشارة الى تأثيرها أعلاه . لقد قلنا إنه قد ظهر للبعض ان البنت أكثر تجاوباً مع المديح ، وان العكس هو الذي يصدق على الصبيان . ومن جهة ثانية ، فان القويّ يشعر عادة بالتأنيب ؛ وهذا أكثر من الشعور ذاته عند الضعيف . وإنْ شئنا هنا توضيحاً ـ أو كلماتٍ أخرى أو أكثر عن العقاب من أي لون كان ـ قلنا بسرعة : إنّ الذي نعاقبه كثيراً يبدي عدوانا يكون واضحاً في ألعابه . ونقول أيضا إنّ الطفل الضعيف الذكاء يستجيب للمكافأة أكثر مما ينتفع من نقيض ذلك . وأثبتَت التجاربُ أنّ العقاب قلّ ان ينجح في التأديب أو للردع . ولا بد هنا من التوقف للقول بأن الذي نكثر من معاقبته والقساوة عليه يصبح

(*) ليس قيمة مطلقة ، أو عامة ، لهذه النتائج .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

عدوانيا ؛ ونكرر أن ذلك يبرز جليا في ألعب الطفل . وهذا مبدأ حكيم ينبغي الاسترشاد به في التربية والعمل والتعامل والعلائق ...

٥ ـ المنافسة ودورها في العمل :

قبل كل شيء نقول إن التنافس محرك لا يظهر فعالا وبوضوح قبل سن الخامسة أو السادسة . ففي السنتين من عمره لا يبدو الطفل متأثرا بالتنافس ، إذ لكي يظهر ذلك العامل لا بد للطفل من أن ينغرس أكثر في المجتمع . لكن هل التنافس أفعل في النفس من المكافأة مثلا ؟ لعله يثير في النفس أو في الشخصية قوى كامنة ؟ الكثير من الباحثين يقول بتلك الأهمية للمنافسة . ومن الملاحظ ان بعض الأهل يلجأون في حالات كثيرة الى إثارة المنافسة في سلوك الولد ، وهو فعل يخلو من الحكمة . وباختصار ، قد تلعب المنافسة دوراً أشدّ وقعا وأقوى من المكافأة . ذلك أحياناً فقط ؛ وليس دائما أو في جميع الحالات . كما انه من الطريف أيضا الاشارة الى أهمية المنافسة الفعالة التي قد تجري بين جماعاتٍ أو مؤسسات أو حتى بين أمم . لتلك الظاهرة منافع ؛ لكن المساوىء ليست قليلة ...

٦ ـ التعاون والعمل :

يكون التعاون أفعل من المنافسة أحيانا ، إذْ يعطي المردود الأفضل ويُبقي الشخصيةَ في ارتياح عام وعدم توتر . وقد أثبتت التجارب ان الذين يعملون في جو تعاوني هم الذين يصلون الى أفضل النتائج؛وعلى عكسٍ يكون الذين يعملون في جوّ إرهابي أو متوتّر . وهكذا فقد يكون التعاون هو العامل النفسي الاجتماعي الذي سيقود ويتحكم في العمل والعمال والمجتمع .

٧ ـ التعب والعمل :

من الشائع ، في مجال العمل ، أن يذكر التعب : الاثنان يَرِدان معا ، ويتلازمان . يؤثر التعب في منحنى العمل ، ويؤثر في التعب العامل المعنوي أو الروح المعنوية عند الشخص . والذي يهم موضوعنا هنا هو بشكلٍ خاص العوامل الموضوعية أي القادمة من البيئة تأتي لتفعل مع مؤثراتٍ داخلية تنجم من الشخصية ذاتها .

٨ ـ الدوافع الواعية في العمل :

لم ندرس بشكل معمق البواعث الى العمل الا أنه ليس من الضروريّ سردُ المؤثرات التي تفرض على الانسان الانخراط في العمل وفي المجتمع . أليست البواعث المالية هي الأهم والسبب الأكبر إنْ لم نقل الأوحد الذي يبعث فينا الانخراط والسعي وبذل الجهد والطاقة ؟ فمن المعروف المألوف أن يذهب الواحد منا الى عمله كل يوم باختيار ورضى ، أو مجبرا ومضطرا ؛ وذلك كي يكسب لقمة العيش ويدّخر للغوائل والمصائب أو للأيام السود .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

واتضح لنا ذلك في صدد الدراسة أعلاه للمكافأة ، حيث يظهر الدور الأول للمال ومشتقاته . كذلك فان المكافأة كما قلنا تكون مادية ؛ كما قد تكون غير ذلك أي معنوية أو أدبية ونفسية واجتماعية ...

ان للأجر ، يُدفع لنا لقاء ما نقوم به من عمل ، قيمةً مباشرة . انها قيمة لا تضاهى عند العامل . وحتى طريقة الدفع أو شروطه ذات أهمية هي أيضاً . لكنه لا مجال هنا للدخول في التفاصيل ...

٩ ـ البواعث غير المالية في العمل :

إذا كان العمل يوفر المال ومن ثمت الحماية في مجتمعاتنا فانه يوفّر أيضا عاداتٍ حسنة ، وسلوكاتٍ منضبطة ، وتوافقا في المجتمع ... وهناك بالطبع مفاعيل عديدة أخرى يعرفها الحس السويّ عن مساوىء العاطل عن العمل ، أو حتى صاحب الاجازة الطويلة ، والذي يتحول العمل عنده الى نوعٍ من الشغف والذوبان يقتربان من الهوس او الهوى .

بيد أن الانسان يعمل ليس فقط ليأكل ، أو ليقتني ويدخّر ، أو ليقتني ويستهلك ، أو ليعطي نفسه وأسرته . ولا نعمل فقط كي نسود أو نسيطر ، أو كي نتميز في مجتمع تحتل فيه المظاهر والبذخ ومفروضات الكماليات منزلةً كبرى . كلّ هذه العوامل معروفة كما قلنا أعلاه ؛ ولذا لم نهتم بتحليل أو بتفصيل ... لقد اكتفينا بما يدل على أن المال ، أي العمل ، مخزنُ قِيَمٍ اجتماعية : يُكسِب الحظوة والمنزلة ، ويؤمن الحماية والطمأنينة . ولكن ... ؟

لكن الا نعمل أيضا تحقيقا لبواعث لا نشعربها بشكل واضح ؟ إننا نعمل كي نعيش ؛ ثم ولكي نحيا . هناك الكثير من الدوافع والحوافز للعمل تكون لا واعية أو غير معروفةٍ بوضوحٍ لدينا . إنه لمن التبسيطِ الظنُّ بأن هذا الرجل أو تلك المرأة يشتغل في حقل أو في مصنع أو في وظيفةٍ طلبا للمال ، أو بغية تمضية الوقت ، أو لأن أولاده لا يعرفون ولا يستطيعون . نحن نعمل أحيانا كثيرة لأن في النفس وأغوارها موجاتٍ عارمةً تقذف بنا الى أن نخرج ونسعى ونتحرك ؛ وهذا مهما كان العمر أو المهنة أو الجنس أو الوضع الاجتماعي والثقافي والمالي. وهنا نسرع لنقول : إن العامل وقد ضمن المكافأة المادية وحياته ومستقبل أسرته ووظيفته يصبح أكثر فأكثر تأثرا بالأسباب النفسية والمحفِّزات الأدبية المعنوية في النشاط والحياة .

١٠ ـ الهرب الى العمل ، العمل دواء وطريقة معالجة :

يذهب كل يوم المكتفي الى العمل لا لتحصيل قوته ، ولا لما حول ذلك من الأسباب المعروفةِ ذاتِ التأثير في المواطن المتعود على العمل والمحتاج اليه ... ففي مؤسسته يشعر صاحب الملايين مثلاً أنه قوي ، وأن له الأولوية . فهو يتمتع بالتقدير ، ويجني ، ويتجلى ذا شأنٍ وأهمية ولا غنى عنه . اما في بيته فهو بلا ريب انسان ليس بالاهمية

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

السابقة ؛ ولا بالوضع المتميز ؛ وبغير تدخيل ، وقد يشعر بأنه هامشي أو ما الى ذلك مما لا داعي للاشارة اليه أو تفصيله . وكذلك فالمتقاعد مثلاً قد يعمل كل يوم في حقلٍ لينتج في الشهر أقل مما انفق على العمل : انه هنا انسانٌ يزرع لا ليجمع مالا أو نفعا ماديا ؛ بل انه يسعى لتحقيق ذاته ولاظهار انه حيّ وقادر وما يزال في منزلة ذي قيمة . ان العمل هنا حياة ؛ وعدم العمل مرض . العمل دليلُ السلامة والعافية ، ومجلى الشعور بالثقة وبالتقدير الذاتي .

١١ ـ العمل خلاص وتخفيف توتر :

قد ينفع الغرق في العمل كوسيلةٍ للنسيان ، أو للهرب من الحزن والهمّ والمخاوف المَرَضية المُسقِمة .

وفي حالات كثيرة من اليسير علينا أن نلاحظ هرب هذا الزميل ، أو تلك المرأة ، أو تلك الزوجة ، الى الأعمال والى إشغال النفس طلباً للخلاص من تعاسة زوجيةٍ أو من الفقر أو للسعادة والراحة المؤقتة بعيداً عن الشجن ومجابهة الهمّ والمصيبة وما الى هذين من مُتعساتٍ تلحقنا بين الحين والحين في هذه الحياة ذات المآسي والمباهج معاً .

بذْل الجهد الجسديّ يخفف بعض التوترات عند الانسان الراهن . والعمل خلاص ، ومُنقِذ ، ومُنفِّس ومَنْفَس .

والمشغلُ ضروريٌّ في أنواع العلاج النفسي ، وفي المستشفيات العقلية . الأدوية ، والعلاجات الأخرى ، لا تكفي وإن وَفَت . يجب أن يشعر نزيل المستشفى أنه لا يتلقى علاجاً فقط ، أو انه يجب على العلاج أن لا يُشعر النزيلَ بأن القضية هي قضية علاجٍ فقط . لا بد أيضاً من أن يُعَدّ ذلك النزيل للخروج . واكتساب المهنة هنا ضرورة قصوى ، والعمل ابان المعالجة ضرورة أخرى . ومن الملحوظ أن النزلاء يفرحون بالعمل ، ويبتهجون ، ويفتخرون بمنتوجهم أمام الآخرين من أهل وأصدقاء وزوار . وأنواع العمل في المستشفيات تختلف ، بالطبع ، وتتنوع . ولا ننسى هنا منافع اللعب المنظّم ، الفريقي ... وهناك ، بَعْدُ أيضاً ، الركض والرقص والألعاب التربوية . وهل ننسى المفاعيل الايجابية للنزهات في الهواء الطلق ، وبين أحضان أمّنا الطبيعة ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

علم الصحة النفسية في خدمة العمل
أضواء على الملل وتفاديه

معروف تماماً أن علم النفس مدَّ مجاله الى ميادين العمل : في المهنة أو في الوظيفة ، وفي المدرسة كما في المصنع . وهكذا يبحث علم النفس في عوامل التعب ، وفي امكانيات التغلب عليه ؛ كما يبحث في الأعراض الأخرى التي تصاحب العمل ، ومنها الملل . وهذا موضوع ندوتنا الراهنة .

■ سأنطلق من أسئلتي لك حول موضوع الملل من مبادىء تحدد البحث ، وهي أننا لا نريد التطويل ولا الرد الاكاديمي أولاً ؛ ثم ان موضوعنا يهم الطالب والعامل والموظف في مختلف المستويات والمراحل .

ـ لا مانع عندي من ذلك التحديد المنهجي . ذلك ضروري . فلنبدأ اذن ، ولعل السؤال الأول سيكون عن الملل في حد ذاته .

■ حكماً . وبالطبع فلا بد من تعريف نفسي للملل أو وصف لأعراضه .

ـ نقصد بالملل شعور العامل في دروسه أم في مهنته بأحاسيس من الكسل والنفور أو عدم الرغبة في المتابعة ؛ هذا الى جانب مشاعر بالقلق والتوتر ، ويصاحب ذلك أيضاً تباطؤ في الآداء بل ونقص في الانتاجية .

■ لعلي استنتج أن الملل هو التعب . أنا أتعب في عملي وبالتالي فانني أصاب بالملل . الا توافق على ذلك ؟ وإن لم توافق ، فما هي العلاقة بين هذه الأعراض وتلك ؟

ـ ليس الملل نتيجة حتمية للتعب . قد لا أكون متعباً ومع ذلك تظهر عليَّ أعراض الملل وفقدان الرغبة في العمل . وبالعكس ، فقد أكون متعباً ومع ذلك لا أشعر بالملل ، الا أن الثابت هو وجود علاقة متينة بين التعب والملل .

■ رائع . بماذا نبدأ الآن ؟ أهي أسبابه أم ازالته أم تأثيره ؟ لنبدأ بالتحدث عن عوامل تكوينه . العوامل الموضوعية أولاً ، أي التي تخلقها ظروف العمل وبيئته ؛ ثم عن العوامل الذاتية .

ـ يولِّد الملل ما يولِّد التعب . وهكذا فعلينا انقاص التعب بأن نوزع ساعات العمل ، ونقيم فيما بينها فترات راحة مقدار الواحدة سبع الى عشر دقائق مما يزيد الانتاجية . من جهة ثانية ، ينبغي ازالة ما يعيق الحركة الأساسية في العمل بأن نعزل العمليات والحركات غير الضرورية أبان الأداء .

■ مهلاً . ولعل الآلة التي تعمل عليها أو الطاولة التي تدرس عليها تكون غير صالحة

ـ نعم . قول سليم تماماً . الآلة الأكمل والأسرع معيقة للتعب ومن ثم للشعور بالملل . يفكر العلماء بتصميم مكتب يوافق العمل الأكمل والجلسة الأفضل بدل أن يكون مكتباً فخماً على سبيل المثال .

■ لكن هل هذا كل شيء ؟ لا أعتقد أني أود أن أسأل عن عوامل ترتبط بالوسط حيث يجري العمل .

ـ بكلام موجز هناك عوامل بيئية متعددة في ازالة الملل ، وهي الى حد بعيد العوامل التي نقولها عن التعب . فمثلاً لا بد من اضاءة سليمة ، ولا بد من توفير شروط مناخية كالتهوية لمكان العمل وتجنب الرطوبة والحرارة ، كما أن الصخب والضجيج ...

■ مهلاً . لنقف هنا . نحن في زمن الضوضاء . الضوضاء قائمة في كل مكان . انها تزعجني وترهق أعصابي .

ـ صحيح . إن الضوضاء تقلل الانتاجية ، وتخلق التوتر وتؤثر في الكفاءة . انها تجهد وتأثيرها على الأعصاب معروف لا مجال للتفصيل . لعل الموسيقى تفرض هنا لأبعادها .

■ وأنا أكتفي أيضاً بما قلت عن الضجة وذلك كي نعود الى موضوع الملل . ما هي مسبباته الأخرى ؟

ـ هناك أسباب قائمة في العمل ذاته .

■ كيف ؟ ما تقصد قوله ؟

ـ العمل الرتيب ، العمل الدائم على وتيرة واحدة وبلون واحد وشكل ثابت هو عمل يثير الملل بسرعة .

■ وماذا علينا اذن ؟ ما العمل ازاء هذه الظاهرة ؟ أتدعونا الى الغاء التخصص ؟ لولا تقسيم العمل والتخصص لما حصل التطور المعروف .

ـ لم يقل أحد بالغاء التخصص . بديهي أنه ضروري ، لا نقاش في ذلك مطلقاً . القضية هي أن الذي يقوم بالعمل الرتيب والمتكرر ينتج أقل وبكفاءة أدنى . من هنا فالمطلوب هو التنويع .

■ أيعقل ذلك ؟ أتدعو للتخصص والتنويع في الوقت نفسه ؟ أيجوز ذلك في المصنع مثلاً ؟

ـ وما المانع ؟ ولماذا لا يعقل ذلك ؟ فليدرس الطالب ساعة أو ساعة ونصفا في مادة ثم لينتقل الى أخرى . لذلك بالطبع قواعد وأصول . المهم الآن هو أن التنويع يعطي مردوداً أكبر من الاستمرار في عمل وحيد ومتشابه طوال ساعات . إن علم النفس المهني قام بتجارب ميدانية عديدة أثبتت صحة ذلك . ثم إن الظاهرة سهلة الملاحظة في عمل كل منا .

■ لكني شككت في صعوبة الغاء العمل المتكرر الرتيب . أليس هذا العمل هو النمط والنموذج في المصنع مثلاً ؟

ـ تماماً . وأنا من هذا الرأي لكن الموضوع الآن ينتقل الى طرائق وامكانيات التغلب

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

على العمل التكراري والذي نسميه بالحزين .

■ يعني ؟ ماذا يعني ؟

ـ قصدت أن علينا مقاومة التكرارية في الأداء بأن نلجأ الى البحث عن طريقة تؤخر ظهور أعراض التعب والملل .

■ يقولون إن علم النفس ينطلق من وقائع .

ـ فهمت وسأعطي مثلاً هو وقائع . أن تضع هدفاً للعامل أو أن يضع الطالب هدفاً لنفسه وهو يعمل ، فذاك يساعده على ابعاد الملل والتغلب الجدي عليه . ثم ان فترات الراحة أو حركات رياضية من حين الى حين أو الاستماع الى موسيقى وما الى ذلك هي دوافع تبعد الملل .

■ معقول . لكنَّ هذه الوقائع ليست وحيدة .

ـ طبعاً . طبعاً . ان المصانع على سبيل المثال تخلق حوافز عديدة في هذا المجال ، نحن لا نأخذ القضية من هذه الوجهة .

■ لنترك كل ذلك جانباً . لقد عنَّ لي أن أسألك سؤالاً شخصياً ، لكنه يهم الكثيرين أيضاً . في الواقع أنا ألاحظ أن أحدزملائي يبدأ بالتململ باكراً . شعوره بالملل أسرع مما ألاحظه على الآخرين .

ـ ليس سؤالك شخصياً أو خاصاً ، فالملل في العمل ظاهرة مرتبطة بحياة الانسان العامل . هذا طالب يشعر بالملل بعد ساعة من الدرس ، بينما يستطيع آخر الاستمرار في الدرس بلا اضطراب أو تباطؤ مدة أطول .

■ جيد . عرفنا . ولكن ما التفسير النفسي ؟

ـ نحن في موضوع محدد ، لن أبتعد كثيراً في الهوامش أو التفصيل . المبدأ هو أن الذي يعمل انسان له مشكلاته وشخصيته وظروفه ، بكلمة أخرى كل منا هو في موقف .

■ صحيح . صار التفسير الآن أسهل . إن العوامل الشخصية والذاتية هي هنا فعالة .

ـ تماماً . حتماً ذلك . لكل رغباته وطاقاته الخاصة . لهذا الطالب رغبة وهدف في الدرس لذلك يدرس أكثر ويأتيه الملل متأخراً . ثم إن التعود والعوامل البدنية هي أيضاً فعالة . لا نغفل هنا الفروق الفردية في القدرة على التوافق ، وفي المهارات بل وفي الذكاء أيضاً .

■ أتعني أن الذكاء أساسي في مجال العمل ؟

هو ما قلته . الفروق في الذكاء بين العمال تؤدي الى فروق في الشعور بالملل من حيث السرعة والعمق والتأثير على الانتاجية والكفاءة الادارية، بل وعلى الشخصية والسلوك أيضاً .

■ لنكن أوضح ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ـ علم النفس المهني قدم معلومات ثمينة في هذا المجال . لعلنا نلاحظ في حياتنا اليومية أن الذكي سريع الملل من العمل التكراري . لكن ...

■ لكن لم نسأل بعد عن مخاوف الأهل من سرعة ملل أولادهم من الدروس .

ـ هذا موضوع قائم بذاته . يؤجل حكماً وبالضرورة . في أيامنا هذه غالبية الأهل يشكون من ذلك والنسبة آخذة في الارتفاع السريع .

■ لنقل إني اقتنعت . لكن أليس من كلمات نسمعها في هذا المجال ؟

ـ ما قلنا هنا هو مايجب أن يوصى به الأهل لابعاد الملل عن نفس الولد أبان اعداده لدروسه في البيت . ثم ان الاهتمام بمشكلات الولد خاصة هو ما أشدد عليه .

■ موافق . لكن يبقى سؤال أخير عن تأثير الملل في نفسية الانسان وفي شخصيته . لا شك أنه عامل سلبي في الصحة النفسية .

ـ لنتخيل عاملاً في مصنع مثلاً يؤدي عمله مع شعور بالملل معظم ساعات يومه . من هنا نستطيع استخلاص التأثير السلبي والسيء للملل في الصحة النفسية . لا بد أن يؤدي ذلك اذا استمر الى اضطرابات نفسية واجتماعية مختلفة الحدة . ومن هنا فالاستشارة النفسية والارشاد المهني يظهران نافعين في سبيل الوقاية وتجنيب الانسان صراعه مع بيئته . هذا عدا كون التوجيه المهني يعد المرء أهلاً للمهنة المناسبة لطاقاته وقدراته .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بعض أضواء علم الصحة النفسية على التعب والراحة

نحن في عصر لا يقبل التعب بسهولة . يتطلب المجتمع منا العمل المتواصل ، وبذل الجهود الحثيثة . والعَمل ، في الواقع ، هو الذي يعمل الانسان ويصقله . العملُ تربية ؛ وهو مدرسة ، وهو الحياة . من هنا النظر اليوم الى التعب على أنه نقيضُ العمل ، وعلى أنه يعيق التقدم والفلاح . والحقيقة أنّ التعب مرضُ العصر ، يُصيب قطاعاً كبيراً من الناس . ومن السيِّيء أن البعض قلَّ أن يعيره الاهتمام الكافي . اذا طال احساسنا بالتعب الى أكثر من أسبوع ، فلا بد من استشارة الطبيب . أما الطبيب النفسي فتجدر استشارته عندما يكون التعبُ على شكل شكاية مستمرّة ؛ أو إذا كان بصورة مَرَضية : يُصيب المرءَ طوال نهاره ، أو عند أقل عمل ؛ أو يكون مصحوباً بفقدان الشهية وقلة الرغبة في إتيان أيّ شيء . تلك هي أعراضُ الاجهاد ، والانحطاط العصبي ؛ بل وقد يكون ذلك ما يسمّى بالاغتمام أو الاكتئاب ...

■ هل نبدأ ندوتنا هذه بتحديد دور علم النفس في مجال دراسة التعب ؟

ـ يُقدم علم النفس خدمات عميمة في مضمار توقّي التعب ، وتخفيفه . كما أن علماء النفس بحثوا في الظروف المثالية للأداء ، وللقيام بالعمل أحسن قيام .

■ رائع . لكن لماذا لا نقول عدة كلمات على الأقل عن التعب وضرورة الراحة ؟ اني أفضل مثل تلك الكلمات في البدء .

ـ التعب حالة كيميائية تصيب الانسان ، وتُحدِث تغييرات في جسمه ونفسيته ، وفي طريقة أدائه لعمله . أما الراحة فضرورة حياتية ؛ وهي حاجةٌ طبيعية تخلص الخلايا الدماغية من البقايا التي نجمت أبَّان عملها .

■ تلك هي المسألة . يعني كيف نُنقص التعب أو نقلل من تأثيره بخلق الظروف المريحة والملائمة .

ـ قد يهتم المهندس الصناعي بخلق الأوضاع التي تؤمن أكبر كمية من الانتاج . أما علم النفس فهو يهتم بالعامل أكثر ، أي بطرائق عمله التي تؤمن عدم الشعور بالتعب ، والأحاسيس بالرضى . هذا الى جانب الانتاج الأحسن أيضاً ، بالطبع .

■ لنقل ذلك . لنقل أننا اتفقنا . ما هي هذه الطرائق ؟ ما هو منحنى زوال التعب ؟ اني أرى تعابير بيانية في مضمار علم النفس المهني .

ـ قبل كل شيء ، هناك منحنى لزوال التعب . انه يختلف باختلاف الأفراد . لعله

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

كمنحنى التعلم أو العمل . يبدأ طفيفاً ، ثم يأخذ بالاسراع ، ثم تنحدر سرعة زواله الى أن يعود المتعب الى حالته الطبيعية . بعد هذا المبدأ نستطيع الانتقال الى العوامل التي تحدث الراحة ، أي المزيلة للتعب .

■ اني أفضل التحدث في الأوضاع والظروف . يعني كيف نُنقص التعب . ما هو دور الزمن مثلاً في ذلك ؟

ـ كنت سأصل الى ذلك . لكني سألجأ للدراسات التجريبية والتي يحفل بها علم النفس المهني .

■ ليكن ذلك . لنبدأ . ما هو مدى ارتباط ساعات العمل بالتعب وبنقص القدرة على المثابرة .

ـ لا شك أبداً في أن ساعات عمل أكثر لا تعني دائماً عطاء أكثر واداء أكمل . غالباً ما يقوم المرء بأعماله أحسن وأكثر ، اذا عمل فترة لا تتعدى الثماني ساعات يومياً في خمسة أيام أسبوعياً .

■ وهل ذلك نتاج تجارب ؟ لعلك قلت ذلك ولم انتبه .

ـ نعم . أثبتت التجارب أن خفض ساعات العمل الأسبوعي يزيد الانتاج بنسبة مئوية ملحوظة في الساعة . على كل حال ، لا أرى ضرورة للاستدلال بالاختبارات لتأكيد ذلك . أنا شخصياً كنت أعمل ما يناهز الـ ٦٥ ساعة أسبوعياً ، ثم خفضتها الى الخمسين . وللحقيقة أقول : أن انتاجي لم يهبط . لقد ازداد فعلاً المعدل المئوي لانتاجي اليومي ، وبالساعة الواحدة أيضاً .

■ واضح . بالراحة يستعيد المرء طاقته ، ويسترد قواه ، وصفاء ذهنه أيضاً . لكن كيف تكون هذه الراحة ؟ كيف نؤمنها بحيث تكون مدروسة ، وعلمية ، وعملية ، ولا تتعارض مع مبدأ الانتاجية الضرورية ، والقيام بالعمل المقرر أو المطلوب ؟

ـ قبل الاجابة عن ذلك السؤال ، تجدر الاشارة الى بعض المقدمات الضرورية والموضحة .

■ مثلاً ؟ لنستمع الى شيء منها . ولكن ليكن الكلام غير معقد ، أو غير أكاديمي كما يقال أحياناً .

ـ اتفقنا . وأود البدء بالقول إن العمل مرتبط أصلاً بالتعليم أي اكتساب المعلومات ، وتكوين عادات العمل ، وحيازة المهارات . كما أن التعلم مرتبط بالفروق الفردية وبالدوافع وما الى ذلك . ثم ان له منحنى أيضاً .

■ والأمر نفسه يقال عن التعب . اهذا ما تبغي الوصول اليه ؟

ـ هو ذلك .

■ وما هو مُنحنى الانتاج ؟ متى يبدأ الشعور بالتعب ، وتقل قدرة المرء على الانتاج أو العمل ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ـ التعب كما قلنا يخفف من القدرة على العمل . ولفهم منحنى العمل يكفي أن نلاحظ الموظف في مكتبه أو العامل : يتباطأ حتى يبدأ بالانتاج الجدي ، وكأنه يتطلب فترة تهيؤ ودخول الى الجو . ثم لا يلبث أن يقترب شيئاً فشيئاً من الدرجة القصوى التي تتوقف عندها طاقاته أمداً ما من الزمن . بعد ذلك ، وكلما اقتربت ساعة انتهاء العمل ، تأخذ طاقته على الانتاج في النزول ، وشعوره بالتعب في الازدياد والاتضاح .

■ حسناً . وكيف نزيل التعب حتى لا يضعف الأداء ؟ بعبارات أخرى ، كيف نيسر ونوفر أفضل شروط للأداء والقيام بالعمل ؟

ـ أليس من الأفضل الكلام بسرعة عن العوامل النفسية في تأخير التعب ؟

■ أتقصد العوامل النفسية التي تزيد الكفاية في أداء العمل الذي نقوم به ؟

ـ هذا ما أقصده تماماً !

■ وما هي ؟ كيف أجعل نفسي أؤخر شعوري بالتعب ، وكيف أستطيع أن أؤدي عملي بكفاية أفضل ؟

ـ الواقع أن حب العمل والرغبة فيه هو العامل النفسي الأول . هل نتصور شخصاً لا يحب عمله ويقوم به بشكل كامل ؟

■ اذن يجب أن تتأمن الرغبة في العمل وبضرورته كي نستطيع تأديته الأداء الأفضل .

ـ هو ذلك . ثم إن الدوافع النفسية هي أيضاً تقوم بدور فعال . انها الحافز الأكبر .

■ ومثال ذلك ؟

ـ مثاله أني إذا كنت مدفوعاً بحافز نفسي قوي فاني قل أن أشعر بالتعب في فترة معقولة . اذا كان هناك دافع نفسي كاف فان الانسان يبذل عن طواعية مجهودات ، ويشحذ طاقاته . ان الراغب في تعلم شيء يكتسبه أسرع من الشخص الذي لا يرغب في ذلك التعلم .

■ هل هذه هي كل العوامل النفسية التي تؤخر ظهور التعب والتي هي ضرورية في الأداء ؟

ـ كلا . ذلك بعضها . المهم أن يبقى ماثلاً في الذهن أن قضايا مثل التعب والراحة والعمل والتعلم كلها قضايا مرتبطة بعضها ببعض ، ارتباطاً وثيقاً . ويتناولها علم النفس المهني في سبيل تأمين الأداء الأكمل للعمل ، وفي سبيل تحسين الكفاية في القيام بالمهنة . علم النفس المهني ميدان حديث نسبياً من ميادين علم النفس . الا أنه أعطى خدمات جليلة في حقله ، وساعد على دراسة الظروف الأفضل التي يجب أن تتوفر للعامل وللموظف ، أو للطالب والدارس . لقد امتدت يد علم النفس الى ميدان العمل فساهم في زيادة توافق الانسان مع بيئته ، ومن ثم في توفير الحظ الأكبر من التوجيه المهني ومن السعادة والاستقرار .

طريق الى الصحة النفسية :
أضواء سريعة على توفير الراحة

مـقـدمـة -

العمل قيمة كبرى . ونحن في عصر يقوم على العمل . والعمل يستلزم ظروفاً موضوعية تؤمّن الراحة ، واستعادة النشاط . وهكذا ففي سبيل اداء اكمل لما يترتّب علينا ، ينبغي لنا تهيئة افضل الشروط للراحة وبالتالي لازالة التعب .

س ـ اظن اننا بعد هذه المقدمة ، سنبحث في العوامل الموفرة للراحة . هـكذا فهمت . وان كان ظني في محله فلا بد بالتالي من تناول الشروط الخارجية اي القائمة في البيئة ، ثم يجب ايضاً دراسة الشروط الداخلية ، اي العوامل النفسانية في بعث الراحة وابعاد التعب غير الضروري .

ج ـ قول صحيح . لكن الوقت في ندوتنا هذه لا يسمح بدراسة شقيّ الموضوع . اذن ، لا بد من التعرض للأوضاع الخارجية الموفّرة للراحة . واعني ان حديثنا الآن سيكتفي بتقديم غير مفصل لما يجب ان يكون موجوداً في مكان العمل ذاته . انا اعمل في غرفة ، انت تعمل في مهنة ، وآخر يعمل في وظيفة . هؤلاء الثلاثة يؤدون عملهم في مكان معين . وموضوعنا الآن هو كيف يجب ان يكون هذا المكان ، ما هي الشروط المفروضة والمطلوبة .

س ـ لا بأس . انا اوافق . وارى الموضوع نافعاً . كأنه يطال كل شخص يعمل مهما كان نوع او طبيعة عمله . لكني اسأل قبل كل شيء : هل هذه القضايا ايضاً تهمّ علم النفس ؟ .

ج ـ نعم . ان علم النفس المهني هو الذي يهتم بهذه الاوضاع . الانسان يعمل في مكان ، وبالتالي يصبح موضوع علم النفس هنا هو البحث في التكيف بين الانسان وتلك البيئة التي يكون فيها .

س ـ اتفقنا . يبقى علينا ان نعرف بماذا نبدأ . انارة الغرفة مثلاً هل هو شرط مؤثر في الاداء الأفضل للعمل الذي نقوم به ؟ .

ج ـ سأبدأ بما بدأت به بالفعل ، اي بتأثير النور في تأدية العمل . وهنا اقول . لقد اثبتت التجارب التي اجراها علماء النفس المهني ان الانسان في قيامه بعمله يتأثر تأثيراً ملحوظاً بدرجة انارة الغرفة ، او المكان الذي نعمل فيه . لا شك ان الطالب في غرفة غير كافية النور ينتج اقل ، ويعمل بكفاية انقص مما يحصل لو كانت الاضاءة كافية ومريحة

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

س ـ وهل هنالك تجارب محددة نستطيع ايرادها في هذه الندوة ؟

ج ـ العاملات على الآلة الكاتبة انتجن افضل في ضوء النهار ، اي في الاوضاع الطبيعية للنور . اما في الاضاءة السيئة فقد كثرت الاخطاء ، وبدا التعب عليهن بسرعة الضعف .

س ـ وما هو السبب ؟ هل هو فيزيولوجي ، في العين مثلاً ؟ ام ان العوامل النفسية هي هنا الافعل ؟

ج ـ لا شك ان العين تتعب في الأوضاع الضوئية السيئة ، ويحدث في العين نوع من التوتر تتأثر به اعضاء اخرى غير العين . حتى وان لم يتضح للشخص نفسه ان عينيه اعتراهما التعب ، فإن هذا التعب ينعكس عليه بشكل اضطراب او قلق ، او توتر عام وانفعال ...

س ـ اذن الخلاصة هي ضرورة توفير النور الكافي بل والجيد كي نستطيع الاداء الاكمل للعمل . اهذا هو المبدأ الأول ؟

ج ـ قطعاً . المبدأ الاول هو ان النور عامل فعال ، ومن الضروري حكماً توفير هذا الشرط .

س ـ اتفقنا . وما المبدأ الثاني الذي علينا تنبيه طلابنا اليه ؟

ج ـ هناك شروط تتعلق بالغرفة نفسها ، اي بأحوال مرتبطة بالتهوية ، والمناخ عموماً .

س ـ طيّب . وما هو الأوضح ؟

ج ـ يعني ان العمل في غرفة جيدة التهوية يكون افضل مما اذا كان في غرفة رطبة ، حارة المناخ ، مقفلة النوافذ . ان الحرارة والرطوبة عاملان من عوامل التعب والتباطؤ .

س ـ لعلّي لن اتسرع اذا استنتجت ان المطلوب من طلابنا هو العمل في غرفة مشرعة النوافذ ، نقية الهواء ، غير رطبة وبدرجة حرارة لا تبعث الكسل والتثاؤب .

ج ـ يضاف ايضاً وجوب تهوية الغرفة المقفلة شتاء من حين الى حين ، بحيث يتجدد هواؤها ، وتتغير درجة حرارتها . هذا وان في القيام بذلك يجعل الطالب يؤدي بعض الحركات التي تذهب الملل ، او تبعد التعب .

س ـ يعني انك توحي بالقيام بعدة حركات رياضية اثناء العمل ؟

ج ـ ولم لا نفعل ذلك ؟ تزيد الرياضة في ادخال الهواء النقي الى الرئتين،وتقلل بذلك كمية ثاني اوكسيد الكربون . وتزيد دقات القلب ، ويتولد النشاط . منافع الرياضة ليست موضوعنا ، لكن تنبغي الاشارة الى انها اذا كانت لمدة خمس دقائق من ساعة الى ساعة ، فإنها تزيد من فعاليتنا . انها عامل ايجابي في الأداء . عدّة حركات وتعود الدورة الدموية الى نشاط لا تعرفه في الجلوس .

س ـ اظن ان المدارس توفر ذلك للطلاب بين الحصة والحصة ، اي كل ساعة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ج ـ الى حد . بين الساعة والساعة ، ومع انتقال الدرس او المدرس يقوم التلميذ بشكل طبيعي وعفوي ببعض الحركات كالوقوف ، او التلفّت ، وما شابه . انه يخفف توتره ، جسده يدفعه للحركة التي تصبح حاجة طبيعية .

س ـ اتفقنا . لقد سمعنا كلاماً مفيداً . وسوف انتقل الى موضوع آخر . ان بعض طلابنا يستمع للموسيقى او للغناء اثناء قيامه بواجباته المدرسية في بيته . هل الموسيقى هنا سلبية ؟

ج ـ هنا لا بد من اجراء بعض التمييزات . قد تساعد الموسيقى اذا كان الطالب يقوم بعمل لا يتطلب التركيز التام . نعم ، ان بعض الطلاب قد اعتادوا الاستماع للموسيقى اثناء عملهم بحيث صار ذلك عادة متأصلة فيهم ، ولا يستطيعون التغلب عليها . في جميع الاحوال ، ان الموسيقى تبعد الملل والضجر : قد تبدو رفيقاً وانيساً يبعد الشعور بالعزلة والانفراد .

س ـ كأني اراك غير ميال للقبول بالموسيقى ابان العمل ؟ لعل علم النفس لم يتقدم بعد كثيراً في هذه الناحية ؟

ج ـ الحقيقة ان للموسيقى آثار فعالة في العمل الروتيني،او الاعتيادي المتكرر.هنا تقوم الموسيقى بدور يبعد الملل ، ويخفف تأثير الرتابة والتكرارية .

س ـ احب ان اسمع اكثر لدور الموسيقى .

ج ـ الواقع اننا نجد البعض ممّن اعتاد سماع الموسيقى وهو يعمل . هنا اثرها نافع بل ومرغوب فيه . وبوجه عام كأنها تبهج القلب عند الطلاب ، حتى وان صاحب الموسيقى غناء ايضاً . اذ ان كلمات الاغنية سرعان ما تذوب في اللحن ، اي سرعان ما تطغى الموسيقى والنغم والايقاع . الأهم هو ان الموسيقى تمنع عنا الاستماع الى حديث قريب ، او الى ضجة هناك ، او الى مشتّتات مماثلة للانتباه وللسمع . كي ينام البعض في جو صاخب يعمد للاستماع لموسيقى او لغناء مثلاً ، فذلك ما قد يعطل المؤثرات الصاخبة .

س ـ صحيح ، والحديث هذا يؤدي بنا إلى آخر قريب جداً منه، وهو عن الضجيج. لماذا العمل في الضوضاء اصعب ؟ بعبارة اخرى ، هل الغاء الضوضاء عامل فعال للقيام بما نقوم به من افعال ؟

ج ـ مهلاً . ان يدرس الطالب درسه وسط الضجيج يكلفه طاقة اكبر للتركيز . عليه ان يبذل مجهوداً اكثر كي يكثف انتباهه ، ويبعد عوامل التشتيت للذهن . وعلى هذا ، ففي الضوضاء يهدر العامل طاقة عصبية في سبيل لا شيء .

س ـ نعم . الاحظ ذلك على نفسي ففي الحالة التي تزداد فيها الضجة اشعر بأني استنفد طاقة كبرى لتوفير الجو الملائم . اني استوعب اقل في جو صاخب ، واقوم بعملي على وجه اقل كفاية في تلك الحالة .

ج ـ لعلّنا نعرف ان الضجة ايضاً عامل يساعد على خلق الملل .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

س ـ بل وسرعة الانفعال ايضاً .

ج ـ بالضبط . ذلك ما كنت سأصل اليه . فالواقع ان الضجة تثير الازعاج ، واذا استمرت تؤدي الى خلق توتر واضطراب ، ومن ثمة فهي تهيء لسرعة الانفعال اي لاختلال في التوازن العاطفي للمرء . غالباً ما نلاحظ ثورة طالب على اخوته الذين يضجّون من حوله . صراخهم يعيق هدوءه ، يفقده الشعور بالراحة . لذلك يضيق بهم فيصرخ في وجوههم .

س ـ ويتسمّم بالتالي جو الاخوة فيما بينهم .

ج ـ نعم . بل ويتدخل الاهل لاعادة التوازن للحقل العائلي . احياناً عديدة يحصل ذلك التدخل غير النافع .

س ـ اذن لا بدّ من تهيئة ذلك التوازن كي يؤدي الطالب عمله في بيته أو في المدرسة وذلك امر معروف وثابت .

ج ـ تماماً . تلك هي الغاية . لعلنا ذكرنا هنا معظم العوامل التي تخلق شروط الاداء الأفضل ، والانتاجية الاحسن ، وتقليل فرص التعب اللاضروري .

س ـ لقد استمعنا لمؤثرات هي بيئوية او قادمة من الوسط ، لقد تحدثنا عن الشروط الخارجية التي يجب ان يجري فيها الطالب دروسه واعماله . لكننا لم نتحدث بعد عن الحوافز الداخلية . لا شك ان هناك عوامل نفسية ايضاً لم نبحثها بعد .

ج ـ قول صحيح . لكن موضوعها طويل . ربما سيكون حديثاً قائماً بذاته .

س ـ موافق . لكن هل ما قلناه عن الطالب والتلميذ خاص بهما فقط ؟ ألا يقبل ذلك التعميم ؟

ج ـ بديهي ذلك . من الطبيعي ان ما قلناه عن الطالب هو نفسه ما يقال عن العامل في المصنع ، او عن الموظف في مكتبه . المبادىء التي ذكرناها قابلة للتعميم . انها تطبق على العامل والمهني والحرفي والموظف والدارس وما الى ذلك بالطبع . بل ان الدراسات التجريبية جرت اصلاً على عمال في مصانع .

س ـ مثلاً ؟ ماذا نبغي قوله بالضبط ؟

ج ـ تأثير الضجة والصخب مثلاً يسهل دراسته على عمال في مصنع ، اكثر مما يسهل في مجال طلابي . لقد اثبتت تجارب للماء النفس المهني ان كَاتمات الصوت اذا وضعت على اذن العامل يزداد شعور هذا بالارتياح ، ومن ثمة تزداد انتاجيته ، كما يقل شعوره بالملل او التعب .

س ـ حسناً . لنرجع الى خلاصة ضرورية ننهي بها ندوتنا هذه . هل من وصايا ؟

ج ـ وصايا بالمعنى الاخلاقي ؟ لا مجال لها . نحن لا نعظ .

س ـ توصيات اذن . ما هي التوصيات التي ننصح بها الجالس على مكتبه ، او الطالب في غرفته ؟

ج ـ حسن التأدية ، وابعاد التعب والشعور بالضيق او بالملل ، يستلزم شروطاً

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

موضوعية . وتوفير تلك الشروط ممكن بشيء من الاعداد المسبق . على هذا فإننا نقرأ امام نور ملائم ، وفي وضعية صحية ، وفي مناخ نقي هي شروط اساسية .

س ـ وسأضيف الى خلاصتك قولي انه ينبغي تجنب الضوضاء ، ويجوز السماع لموسيقى هادئة احياناً او في بعض الأحوال لا عموماً . سماعها ضروري عندما تقوم بدور الحاجز بين الهدوء التام وعوامل تشتت الانتباه والسماع .

ج ـ طبعاً ... طبعاً . لكنك نسيت ضرورة القيام بين الساعة والساعة ببعض الحركات الرياضية ، وتعديل وضعية الجلوس والتنفس العميق . وبتنويع المواضيع ايضاً اذا امكن .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

التعب والتوتر في الصحة النفسية

١ ـ دوامة العصر ومَرَضُه ، العمل والتعب :

من المكرَّر أننا اليوم في زمن العمل الدائب ، والانشغال المستمر . ليس الكسل ، ولا التواكل أو التواني ، شيمة مقبولة . فالعكس هو الصحيح ؛ إننا منغمسون في نشاطات وعلاقات متلاحقة . وقلَّت الفُرَص التي يعطيها الانسان لنفسه كي يرتاح وتهدأ . ومن الطريف أننا نَعِدُ النفس بفترة راحة في بعض الحالات مكافأة للذات ، او تشجيعاً لها وترغيباً . وقد لا نفي في أحايين كثيرة بوعدنا ذاك ؛ فسرعان ما يعود المرء الى الغرق في دوامة الفعل ورد الفعل او الحركة والذهـاب والـركض وما الى ذلك من كدّ وكفاح ...

٢ ـ من التعب الى الانهيار :

هذا السعي الدائب ، وذاك العمل اللامتوقف والمتشعب الى مجالات كثيرة متعددة ، خلقا الظروف التي تساعد على نشوء وتعميق التعب . وبعد التعب ، يأتي التعب اللاسويّ . ولا ننسى ما يتولد هنا من إجهاد ، وانحطاط او انهيار عصبي ، وضعف الطاقة ... وفوق ذلك كله أمراض نفسية أخرى . ودون إغفالٍ أيضاً لما يصاحب السلوك من اضطرابات ملحوظة ، ومن توتر داخلي أو في العلاقات مع الآخرين ومع الذات والحقل .

التعب ؟ إننا لا نرى الذي يعترف له بالأهمية، ويرضى به . أهو فترة كسل أو هو فترة بعث الحيوية واستعادة الطاقة ؟ نسير بسرعة ؛ ونلهث وراء المطالب الكثيرة التي تتولد فينا . فالمجتمع يفرض علينا الابتعاد عن الذات ، واللحاق بالمال أو الجاه أو تأمين المكانة وتوفير المكاسب .

كلُّ مَنْ حولنا يعدونا لبذل الجهد ، والمزيد من العمل السريع والكدّ الكثير . كل ما حولنا يدعونا للتغلب على التعب أو على الرغبة بالراحة . فعصرنا لا يعترف الا بالعمل والركض واللهاث ، ولا يسعى الا للاقتناء والكسب واستهلاك المزيد والمزيد . ومع ذلك فالمعروف جيداً أن التعب هو مرض العصر ، وأن الجسم له الحق بالراحة من وعثاء الأيام وعناء الليالي .

٣ ـ التعب إشارة خَطَر :

لا بد في المستهلّ هنا من التنبيه الى أن التعب إشارة خَطَر ، ودليل على أن ما

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

سيأتي سيكون قاسياً إنْ لم يتغير السلوك ونتنفس الصُعداء . علينا التوقف عن الأداء عند التعب ، ولا بد من الراحة عند بداية الشعور بالعناء والجهد . فالراحة تصبح حاجة طبيعية ، وهي أصلاً حاجة من الحاجيات البيولوجية في الحياة كالغذاء والشرب والحركة والعمل والنوم .

بالراحة تتخلص الخلايا الدماغية من البقايا السمومية المتراكمة أبان عمل تلك الخلايا . وفعلاً ، إن عدم النوم مثلاً يؤدي الى تسمم ؛ ثم يأتي النوم أو الراحة فيحصل التخلص من تلك البقايا ، وتتجدد الطاقة والاحتياطيات الغذائية . وهكذا صار معروفاً جيداً أن التعب عملية طبيعية ، وأن النوم هو أيضاً من هذا القبيل . وباختصار ، فإن الكائن البشري يستعيد بالنوم أو بالراحة الطاقة التي يخسرها أثناء العمل واليقظة ، ويتجنب بذلك أن تصاب خلاياه الدماغية بالتسمم ...

٤ ـ الراحة علاج ومجدّد بيولوجي :

ليس موضوعنا الآن التعب المَرَضي . فالانحطاط العصبي ، أو التسمية الطنانة التي تتحدث عن الانهيار (!!!) النفسي أو العصبي ، موضوع آخر مختلف عن التعب الذي نهتم به هنا وعن الراحة المطلوبة له كعلاج أو كمجدّد للطاقة والقدرات . فَلْيكُنْ منذ البدء واضحاً أن الراحة **ضرورة** ، وحق ؛ وهي أيضاً واجب . وذلك كي تستمر الحياة ، وتبقى الامكانية متوفرة . بدون الراحة لا يشعر المُتْعَب باستعادة النشاط ، واسترداد الحيوية : إنها تشحن الطاقات ، وتشحذ القوى ، وتُنَقّي الخلايا . مع شيء من الراحة تبدو اللقمة أطيب ، والدنيا أجمل ، والذهن أصفى أو أقدر على مجابهة الواقع بوضوح وحُسْن تَدَبُّر . المُتْعَب أسرع الى الوقوع ، وأضعف أمام المشكلات . إذْ هو سرعان ما يتأثر سلبياً ويتحول الى ضحية . والكلام عن التعب وما يحدثه في النفس والجسد ، كالكلام عن الراحة وضرورتها ونفعها ، كلامٌ مبذول . ومن السهل التفكير في ذلك وملاحظته عند وقوعه ، مراقبته .

٥ ـ حالة تعب وإرهاق :

لِنَأْخُذْ على سبيل المثال حالة طالب يستعد لامتحان أو مباراة شاقة . عليه أن يقرأ في فترة قصيرة ومحدَّدة الكثير الكثير ؛ كما عليه أن يلخِّص ، ويكثف ذهنه ، ويحرم نفسه من الرياضة والمشي وألوان الترفيه والراحة الجسدية والنفسية . هناك تغييرات كثيرة تطرأ على سلوكه من جهة ، وأخرى عديدة أيضاً تُثْقِل على نفسيته أو تشدّ على كيانه . لذا قد يقع طريح الفراش نتيجة التعب ، بل وربما طَلَباً غير واعٍ وغير واضح للراحة وللتخلص من المشقـة والضيق والتوتر . ومن السهل على كل منا أن يتذكر حالات من هذا القبيل . التعب يأخذ منا كل مأخذ ، فنفقد الارتياح ومشاعر الرضى . لاحِظْ على نفسك أنك تتوتر ، وتضيق

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أنفاسك ، وتتشنج عضلات كثيرة في وجهك ويديك ، عندما تلاحق ندوة أو محاورة أو حفلة مصارعة . إن مباراة في كرة القدم مثلاً تأخذ من مشاهدِها على الطبيعة أو على الشاشة طاقة ، وتولِّد فيه انقباضات واضطرابات ومتاعب بدنية بل ونفسية عديدة . ثم لاحِظْ بعد ذلك الشعور بالتعب ، فكم أنتَ بحاجة الى تغيير الجو ، أو الى الكلام الجانبي ، أو الى تغيير الموضوع ، أو الى المشي والتنفس العميق وما الى ذلك مما يخفف التوتر والانشداد ...وحياتنا اليومية ، في المكتب أو في المصنع أو في المقهى والمُسَلَّى ، تعب يصيب السلوك والفكر شيئاً فشيئاً . ذاك ما يستلزم إزالة التعب كي نحتفظ بالطاقة على الاستيعاب وعلى التعامل الهادىء ، والسلوك اللامتوتر .

٦ ـ تأثيرات التعب السلبية في الجسم والسلوك :

إن التعب ، على نحو ما يلاحظ كل منا على سلوكه أو سلوك مَنْ في جواره ، يقلل القدرة على العمل . والتعب يولِّد الشعور بالملل والضيق والتبرم ؛ ويحدث تغييرات لا في السلوك والتعامل فقط بل وأيضاً في التوازن البدني وتكوين الدم ووظائف الأعضاء .

لعلنا أكثرنا من الكلام عن تأثير التعب في التوازن البدني . ربما ؛ ولكن المطلوب هو التنبّه الى ذلك كي يتعود الواحد منا على الملاحظة الذاتية ، والمراقبة الذاتية ، والتحليل الهادىء للظواهر النفسية . بعدئذ نقول إن تأثير التعب في الانتاجية ملحوظ ، ودَرَسَتْه الاحصاءات والاستقصاءات الميدانية في المكاتب والمصانع والمدارس وشتى النشاطات . سرعان ما تحصل تغييرات في التوازن البدني : منها ما يصيب الجهاز الهضمي ، والجهاز العصبي ، والغدد الصماء . بل وتطرأ تغيّرات في الدم ، وافرازات الجسم عموماً ، وفي عملية الهدم والبناء للخلايا . وليس صعباً أن نلاحظ التأثيرات في الجهاز التنفسي ، وفي طريقة العقود أو الوقوف وحتى في التكلم والتفكير . نتكلم هنا عن وضعية الجلوس على كرسي . فكيف تجلس تَنُمّ عن متى تَتْعَب ، وعن كم ستنتج بل وعن أسلوبك في تقديم نفسك للآخرين . ان طريقتك في الجلوس وراء طاولة أمر مهمّ في العمل : بعضها مريح ، وبعضها مُتْعِب ومن ثمت يتأثر انتاجك وسلوكك . ان الجلسة السليمة ذات علاقة بالانتاجية ؛ والجالس في مكتبه بارتياح يكون أحسن انتاجاً . ويكون أقل عرضة للتعب السريع إنْ أَحْسَنَ الجلوس بحيث يكون التنفس أسلم ، والحركات غير معاقة ، والظهر بلا انحناء أو بلا إتعاب لحركتَيْ الشهيق والزفير . فمن المعروف ، ونقولها بسرعة ، إن النقص في الأوكسجين في الدم يؤدي الى البطء والتثاقل ثم الى التثاؤب ، ومن بعد الى النعاس .

يهمنا أن نجري نحن الدراسة ، أو الملاحظة على الأقل . فالتعب يخفف القدرة البدنية عند السائق مثلاً ، ويُضعف ثبات الجسم وطاقة العضلات . وهكذا ننتقل من ضعف مادي بدني الى ضعف في اليقظة للذهن ، وفي القدرة على التحكم والادارة . التجربة الشخصية تعلّمنا ؛ ولنتعود على التحليل فنغتني ونصبح أقدر على الوقاية وعلى العلاج .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٧ ـ التعب المتصاعد خفضٌ تدريجي للوعي والانتباه :

يدخل الطالب قاعة الدرس . في الدقائق العشر الاولى يكون انتباهه مبدئياً في القمة أي في الدرجة المائة . ثم تأخذ العوامل المُتْعِبة في التجمع : فهناك الضوضاء ، وثرثرة البعض ، ومثيرات أخرى تأتي من الشارع أو من صوت المدرِّس الرتيب . ثم هناك اللوح الأسود ، وتصاوير على الحائط ، والجلوس بلا حراك ... كل هذه العوامل تخفف الانتباه من درجته المائة الى الدرجة الثمانين .ثم تأخذ العوامل بالازدياد ،فتهبط طاقة الانتباه الى الستين ،ثم الى الخمسين ...وهكذا يكون الوعي أيضاً :يبدأ عند درجة عالية من التمركز والتكثُّف؛ ثم يبدأ التعب باضعاف مدى الوعي وحِدَّته أو شدّته . فهناك عوامل خارجية ، وأخرى تنبع من الشخص نفسه ، ويتساعد النوعان على إحداث التعب ومن ثمت على الهبوط التدريجي في الوعي ، والانتباه ، والاستيعاب بل والقدرات الأخرى كالاستماع وتثبيت النظر وما الى ذلك ...

إن شعور العامل ، أو الطالب ، بالتعب ينتج الضيق والقلق . ويتوتر الانسان فيصبح أقرب للغضب والانفعال بحيث ينعكس ذلك سريعاً على سلوكه وعلاقاته مع الأشياء والناس . فالتعب يصيب الكائن كله ، ويضعنا في التوتر والاضطراب . إن أدنى ملاحظة على ذاتي عند التعب تُظهر لي أني غير مرتاح ، وأني على غير ما تعودت أي أتحول الى شخص لا يبتهج ولا يَتَلَذّذ . ذاك ما أوضحَتْه التجارب الميدانية التي أثبتت أن الاحساس بالسرور والمتعة يتناقص مع التعب ؛ وهذا يؤثر في الانتاجية والمردود . نبدأ العمل بحالة ارتياح ؛ ثم يلي ذلك حالة مرتاح نوعا ما ؛ وفي المرحلة الثالثة نبلغ التعب القليل ؛ وأخيراً نشعر بالتعب الشديد . ولا يصعب في تلك الحالات المتلاحقة ان نلاحظ أننا نكون في مرحلة الانتاج السويّ ، ثم ننتقل الى الانتاج المتوسط ، ثم الى الانتاج الأخَفّ فالأخفّ . يعمل الانسان في البدء بشكل طبيعي ؛ أي انه يؤدي العمل المرسوم له أو المطلوب أداءً سوياً في الميدان اليدوي أو العضلي أو الذهني أو الكلامي . وبعد فترة تختلف باختلاف الأفراد وعوامل أخرى نجد أن العمل بدأ يولِّد شعوراً طبيعياً بالتعب . ليس هذا الشعور مؤلماً ؛ بالعكس إنه يدعونا الى الراحة ويُحذِّرنا من تصاعد الجهد المبذول . واذا ثابرنا على العمل بالرغم من ذلك الشعور فان الانتاجية تأخذ بالتناقص . الا اذا ارتحنا ؛ فعندئذ نستعيد النشاط ونتابع العمل وفق المعدل الانتاجي المعهود المقبول .

يعني هذا ان حياتنا هي تناوبٌ بين العمل والراحة : نعمل لنرتاح ، ونرتاح لنعمل . أو اننا نعمل ثم نرتاح ثم نعمل ثم نرتاح ، وهكذا هكذا . فالتعب إشارة الانتقال الى الراحة ، وهذه الأخيرة إشارة للمرور الى العمل .

٨ ـ موضوعات ملحَقَة ، التعب في المدرسة أو في المهنة :

ما دام التعب يحتل أهمية أولى في الانتاج والاداء فان علم النفس الصناعي يدرس عوامل تخفيف التعب في المصنع . ويدرس ذلك العلم أيضا إرجاء العوامل المُتْعِبة ، أو

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

تأجيل ما يؤخر إضعاف المنتوجية وطاقة العامل وانتباهه . كذلك فمن النافع اهتمام علماء النفس بإبعاد التعب عن المتعلم في قاعة الدراسة كي يبقى الوعي قادراً على التركيز ، والنشاط موفوراً ، والعقل صافياً . وفي النشاط اليومي نجد أن كثرة كثيرة من الناس تحتاج الى تأجيل التعب ، أو تخفيفه ، أو إبعاده مؤقتاً . هنا قد يأتي الاعياء ، والاجهاد ، والارهاق ...الا أن الرغبة في العمل تزيح التعب ، وتعزز النشاط والحيوية . ذلك الى حدّ ، والى فترة ، وعلى حساب الحياة الأوسع والنظرة الأشمل للوجود .

تلك موضوعات ليس مجالها هنا . وقد اهتم العلم بإزالة التعب ، وبتخفيف سلطته . وكذلك فان العلم وضع للراحة مفاتيح وطرائق . الراحة علم ؛ وهي فنّ في الحياة وأسلوب في العيش . لكن هذا موضوع آخر ، ليس هو الآن مجالنا إذْ هو يستلزم التفصيل نظراً لمنافعه واتساع أهميته ومداه .

٩ ـ قياس التعب :

هل يقاس التعب العضلي ؟ لقد دخلت الآلة كل ميدان . والآلات التي تعود الى علم النفس كثيرة : منها الثاقب الصارم ؛ ومنها الجزيل النفع والدقة . ان علماء النفس انتبهوا الى ابتكار جهاز يرتبط بالعمل المبذول ويقيس الجهد المتصاعد ثم الآخذ بالضعف والتناقص . فقد وضعوا آلة تقيس وتسجل الجهد والتعب ، والمِجْهاد أي الآلة التي تراقب وتسجل الجهد دَقيقةُ الأداء والإظهار . وهكذا فان الأرغوغراف (Ergographe) أو مِسْجال العمل يقدم لنا طريقة أداء عضلاتِ ذراعٍ نطلب منه أن يرفع ببطء ثقلاً من نوع معين . هنا يرسم الجهاز عمل تلك العضلات الذراعية ، وفي كل مرة يقوم الذراع بذلك العمل نرى التعب يتسرب شيئاً فشيئاً . وقراءةُ ما تُسجِّله الآلة قراءة للخط البياني للتعب . ومن المعروف أن الآلة لم تستطع بعد قياس كل أنواع التعب .

١٠ ـ التعب المَرَضي والراحة اللاسوية :

نلتقي في نشاطنا اليومي بأناس لا يكفّون الحديث عن تعبهم المستمر صباحاً أو مساءً . وهناك من ينهض من نومه تَعِباً ، ثم يبدأ بالشكوى والتذمر . هذا الارهاق أو الشعور بالتعب المَرَضي غير العضوي موضوع قائم بذاته . فنحن هنا أمام حالة مَرَضية ؛ وليس التعب هنا سوى عارض أو دليل على إصابة نفسانية . إذْ قد نجد هنا الانحطاط العصبي ، أو الاكتئاب ، أو ما الى ذلك من عُصاب مشابه مما يستلزم الاحاطة الكافية بالحالة العامة للمصاب . فالانهاك في العزيمة ، والخور أو الوهن في الطاقة العصبية ، دلائل وإشارات يجب ملاحقة ما تحتها وما وَلّدها أو سبَّبَها .

الشكوى من التعب هي أيضاً تَعَب . وتؤدي المشاعر بالتعب الى فقدان الشهية ، والى نقص في الاداء والقيام بالمتطلبات . بل ان تلك المشاعر قد تكون أيضاً دليلاً أو نتيجة لفقدان الشهية أو لمرض عضوي كامن .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١١ ـ كلمة مقتضبة ، العلاج الذاتي وإعادة تنظيم الحياة :

تكلمنا بسرعة، وبشكل وَصْفي ، عن التعب وضرورة الراحة بدنيا ونفسانيا وانتاجياً . وَقَصَدْنا ان نحلل معاً ، وأن ندعو القارىء الى الملاحظة الذاتية والى مراقبة سلوكات الآخرين عند التعب أو في فترات الاجهاد والارتياح . يبقى أن نقول كلمات سريعة أيضاً عن العلاج ، أو عن تخفيف التوتر الناجم من التعب وكثرة المشاغل والغرق في دوامة الذهاب والاياب .

رأينا أن مُسبِّبات التعب هي عوامل خارجية أيضاً قادمة من الحياة أو من الوسط . فالضوضاء ، وتغيُّر الأحداث ، والازدحام ، والأنوار الساطعة ، كلها ظواهر تُحْدِث فينا التعب . وهل ننسى الأفلام ، والأخبار ، والحوادث اليومية ، وضرورات تأمين اللقمة أو اقتناء الكماليات ؟ هل ننسى التحاسد ، والرغبة بالمنافسة أو بالتفوق وما الى ذلك من ميول تخلقها في النفس حضارتنا الراهنة ؟ هل ننسى أننا نلتقي بأناس لا نحبهم ، أو أننا قد نقوم بأعمال أو بوظيفة لا نحبها ؟ ليس التعب وليد العمل العضوي أو الفكري فقط ؛ إن الحقل يوفر لنا الضاغطات على الأنا وعلى الطاقة . ما يمنع الارتياح والراحة ليس هو فقط الانهماك في الأعمال الطفيفة أو المهينة . وليس التعب عضلياً بدنياً فقط ؛ انه تعب متولد بفعل المجتمع القاسي أيضاً أو حيث المدنية بمطالبها وأوضاعها وبُناها .

مضادات التعب الدوائية ، أو أدوية التعب كثيرة في صيدلية الطب النفسي ومختلفة باختلاف الحِدَّة والمُدَّة . واللجوء للأدوية يستلزم استشارة الطبيب ، وبدون ذلك فقد تكون العواقب غير مُرْضية إن لم تكن سيِّئة وغير مأمونة . ثم لماذا نستعمل الأدوية المُسْعِدة المُبْهجة لتخفيف توترات وإزالة تعب أو مشاعر بالارهاق.ففي الحالات الأكثر يبقى الانسان قادراً على تنظيم حياته بحيث يتخلص ، ويعيد الى نشاطه وحركته الحيوية . ونتساءل مرة أخرى !!! هل اللجوء للأدوية النفسانية ضروري ما دام ممكنا أخذها أحياناً كثيرة أخذاً مباشراً من بعض الأطعمة ؟ وكذلك توفر لنا الراحة وخفض الارهاق علاجات طبيعية تدخل ضمن عمليات الإشفاء الذاتي وإعادة تعديل السلوك والعادات والتوجهات . إن كان ليس المجال هنا الإسهاب والتفصيل ، فان من الكافي الاشارة الإلماحية الى مبدأ عام : الطبيعة أمُّنا . هناك النزهات ، وأحضان السماء والأشجار ، وأصوات المياه والأمواج ... وهل ننسى أن أفكارنا تُمرضنا ؟ لكننا نعرف أيضاً أنها تشفينا !!! وكم كلٌّ منا بحاجة أيضاً ليس فقط لمعرفة قوانين الإسترخاء واستعمالاته ؛ بل وأيضاً لممارسته في الفكر والسلوك . والتفصيلات جيدة ؛ لكنها تغدو الآن غير مناسبة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من المتاعب في الصحة النفسية عند الطلاب :
الحب والأجواء الشاعرية الانفعالية

لا يُذكر الطالبُ الا ويذكر معه « الحب » . فالمرحلة التي يكون الانسان فيها في المدرسة هي أولى اطلالته على الحياة العامة ، وانفتاحه على العالم . تبدأ العوامل الداخلية ، من تطورات فسيولوجية ونضج جسميّ وافرازاتٍ هرمونية ، بالتفاعل مع العوامل الخارجية ، من مناخ وبيئة وأفلام وأغنيات[١] وقصص[٢] ومناظر الشباب الناضرة . يَعمل ذلك على تعميق تفتّح الغريزة الجنسية ، وتفجّرها . وينفتح الطالب هائجاً ، متوتراً ، يضل عن طريقه السويّ . فتزداد آلامه ، ويشقى بنزواته الهوجاء . من هنا كانت العشوائية ، والقلق ، وعدم الانتظام في مسلك التلميذ . ويثور عليه أهله ، ويثور عليهم . ويعشق أول ما يعشق الانثى التي يكثر لقاؤه بها . ويسمّي هذه الحركة الاندفاعية ونموها بالحب الأول ؛ ويصفه بالابدية وبالقوة ، ويجعله حافزاً للعظمة والنجاح على نحو ما يقرأ في القصص ويرى في الافلام حيث تكثر التضحية المتنوعة أو المسلك الشاذ ، بدافع الحب القوي ، وتنتهي القصة بخاتمة ، بعد عقدة وحوادث ، هي نهاية سعيدة في معظم الاحيان . ويقبل العاشق على قراءتها واستطلاعها بشغف عجيب ومدهش ؛ بينما يملّ قراءة مقرره اليومي في المدرسة، أحياناً جمة .

والحقيقة أنّ الحبَّ لا يقبل التمنطق ، أو انه لا تسلسل منطقي للحب الا في قصص الروايات كما يقول موريس برادين M . Pradines . أما تلك الخرافة التي يسميها المراهقون « بالحب الاول » فخيالية نظرية ، أكثر من كونها واقعية دائمة . بل ان السبب في تذكّرها هو أنها أولى ما يحدث للمراهق من تجارب ، وهو ما يزال في المرحلة الاولى ضيق الافق ، ناقص التجربة في الحياة العملية العادية . الى جانب ذلك يحفرها في فكره حديث سابق ، ونظرةٌ معروفة لديه من قبل الغير . وتصبح هذه التجربة كعمل انعكاسي : يتذكر « الحب الأول » عند رؤية ، أو مقابلة ، أو امام تجربة مماثلة ذاتية أو غيرية ، واقعية أو روائية .

ولن نتحدث هنا عن النظريات النفسانية -القائلة بأن الشاب يختار البنت التي تشابه أمه ، أو تكمّل نقائص موجودة فيه بمعنى ان ذا اللون الابيض مثلا يميل نحو سمراء البشرة ، او ان الضعيف الشخصية المدلّل الاتكالي يحب صاحبة الشخصية القوية والتي

---

(١) تعكس الأغاني العربية هموم المراهق العُشقية أو الغرامية أكثر من اهتماماتها بمشكلاته الفنية أو بإدخال البهجة والفرح على حياته وعمله .

(٢) كثرة قصص الحب عندنا ملحوظة تستلزم الدراسة التحليلنفسية ، وتكشف عن نقص في النضج الانفعالي .

تملأ هذا الفراغ في نفسيته وتكوينه الداخلي . فهذه الدوافع النفسية لعمليـة لاختيار الرفيق من الجنس الآخر ، صعبة المدارك ، عديدة الأنـواع . ومن أبسط المبادىء النفسانية عدم القول بسبب واحد ؛ بل بأسباب . لا بد من القول بجملة أسبابٍ تكون عامة ، وشاملة ، وممكنة التطبيق والتعميم على الاشخاص .

والحبُّ الذي نحن في صدده شعبي ، أو هو ديمقراطي ، هو من الامراض التي تصيب الفئة الكبرى من الطلاب ، وتسبب لهم آلاما وشقاء ونغصا في العيش ؛ عدا المتاعب التي قد تنشأ لهم نتيجة مسلكهم وجريهم وراء تلك اللذة الوهمية . ومن المدهش حقا أن يهتم أطباء الصحة عندنا بالجسم فقط ، فيتقدم الطب العام بينما يهمل علاج هذا « المرض » الذي لا تقلّ أوجاعه ومشاكله عن الآلام الجسدية الجثمانية . ثم إن إهمال هذا الامر في المدارس يُعدُّ كجريمةٍ في حق الناشئة . واليوم وإنْ فشلت وظيفة المرشد النفساني في المعاهد الثانوية فما ذلك لأن المرشد لا يعرف وظيفته ويتقنها ؛ بل لأن النظرة اليه ، والعلاقة معه والثقة به ، معدومة وجافة ان كانت لا تسودها المحبة والوداد . هذا الى جانب النظرة السطحية الى دوره ، أو الخوف من إفشاء المشكلة النفسية أمام المرشد الذي قلّ ما نلقاه في الثانويات عندنا أو المعاهد التكميلية .

أما المصيبة الكبرى فهي عند المـراهقين ممن جنت عليهم خلقتهم وعيوبهم الجسدية . فهؤلاء مع أننا نسمع منهم الكثير من الالفاظ المزوقة والجمل الطنانة عن الحب ، حتى في عالم الحيوان أو بين أميرة وخادم ، وعن العلاقات السامية التي تنشأ وتطول و ... و ... هؤلاء هم الذين يحتاجون أكثر أيضا الى رعاية وحسن دربة . جـاءتني فتاة (ح . ز) مـن هـذا الصنف تشكو حب أهلها لأخيها ، وملاطفته الزائدة ، والضحك منها ، والتجنّي عليها حتى ولو كانت محقة في معاكستها لأخيها . وتمنت أن تنتحر ، ثم عرضت مشكلتها لا شعوريا في اظهار ميلها الشديد لأن تكون ذكراً ، وأهانت جنسها وأهلها (وأخاها ، خاصّة) في حديثها الانفعالي المؤثر . وخلاصة أمرها انها تهوى شابا تعجز ان تعترف له لما تشعر به في قرارة نفسها من نقص في الجمال . فثارت على جنسها ، وتمنّت لو كانت رجلا ، وطلبت الكثير من أهلها : ملاطفتهم لها ، وإشعارها بنفسها ، والحلول محل أخيها في قلوبهم . وشعرت بذنبها ، فأسقطت شعورها على ذويها الذين لا يعرفون أو لا يتعاطفون . وكم هي الازمات عندما يشعر الانسان انه غير محبوب ، أو غير مرغوب فيه .

هنا يُلْفَت انتباهَ الطالبة الى مرضها الذي خلقته بنفسها ، ثم الى واجبها في أن تغيّر نظرتها لجمالها الذي شوهته أكثر بتفكيرها المركّز حوله ، وفي التعويض بوجه عام كي توجِّه الانفعالَ الناتج نحو العمل والانتاج : كَأَنْ تتعلَّم الخياطة ، أو بعض أفعال التمريض البسيطة . هذا ، الى جانب الاهتمام بحديثها ، وبعلمها ، وحتى بتمشيط شعرها ...

والحالة الثانية لشاب في البكالوريا ع . ن . لقد قدَّم لي رسالة من أربعين صفحة يشكو فيها قلقه بل مرضه المضني الذي اقضّ مضجعه : حبه لفتاة في صفه ، صادقته

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مدة ، ثم أخبرت رفيقه انها كانت تشفق عليه . فثارت كوامن نفسه وأحاسيسه بعدم تكامله الجسمي ، وبعيب في قدمه بالذات . وكم صعب اقناعه بأخذ كلامها على المحمل الحسن . وشعرتُ لأول مرة في حياتي انه قد يصدق أحيانا بعض ما نرى في الأفلام العشقية من تصاريح وتباريح جدية ، وكم هي جريمة انسانية عدم مساعدته وتوجيهه . فهذا غضَبَ لتركها اياه ، ثم غضب لكرامته وفوق ذلك لحبه الفاشل .

وقَبل أخيرا ان يكتب على ورقة حبه ، وأسباب انفعاله وهواه . فالكتابة خلاص ! وقبْل ان يعيد على نَفسه أنَّ نجاحه في شهادته يرفعه بعينها ، وأنه شُفي ونسي . ثم قَبِل أيضاً أن يهمل قراءة الروايات ويتجنب الافلام والمحاضرات الطلابية عن الهوى ريثَمَا يؤوب إليه رشده ...

ليس من العجيب أن يكتب هذا الطالب أربعين صفحة دون ملل، ولا يستطيع تركيز فكره هنيهة في دروس الفلسفة . وليس عجيبا كذلك أن يخاف الجلوس وحده أو الانفراد ، ويفقد حريته في التفكير منقادا في كل حالة الى تذكّرها والتدخين ليسلوها ...

وفي الختام ، ان للحب الذي يعرفه الشبان منافع عديدة . فقد تدفع الفرد للتكامل ، والاتقان ، والنجاح ؛ لكن ضمن وعند حدّ . وعلينا الاهتمام الكافي والعناية الوافية بأمور كهذه نتركها للمجلات الصحفية تتسلى بها ، وتسخر من قرائها بأجوبة سطحية ودواء واه ...

* * *

قد يظن الكثيرون ان مشكلات الحب الانفعالية والعاطفية لاصقة بالشباب فقط ، او انها طيش ونزق وما الى ذلك . كما يتوهم العديدون ان السويّ يُعمِل عقله فقط ، دون ان يصغي لمثل ذلك الحادث النفسي . وبالتالي فالناضج ، في زعمهم الخاطيء ، هو الذي يُغفل ما يقوم على الحب .

لنأخذ في البداية تجربة الحب التي تشد الشاب [او الشابة] الى الجنس الآخر . ان لهذه المحبة تأثيراً قوياً في الانسان . وعلى العالم النفسي التدخل هنا لتوجيه الناشئة حتى لا تبقى عرضة لمشكلات تصيب في مستهل الاطلالة على الحياة . من جهة اخرى ، يهتم علم النفس بهذه القضية محاولاً فهمها واخذها علمياً ، كي لا يبقى الجيل الجديد واقعاً في تجاذبات ميول متناقضة ، او متأثراً بمسيرة ابطال الافلام والقصص ، ونسيج خيال الزملاء ، او في أحلام يقظوية ، وتشتت افكار ...

كتب الشعراء والأدباء عن تجربة الحب الكثير الكثير ... لكن علم النفس لم يكن بذلك الغنى ، واهتمامه مختلف . وكذلك طريقة معالجته للقضية . فعالم النفس يجد في المحبة عند الشاب او المراهق ، من الجنسين معاً ، ازمة من اعنف الازمات التي تستقطب حولها حياة الفرد بكاملها ، وحياته ، ومشاعره ، واتزانه الداخلي . كما انها تشكل منعطفاً في مجرى التطور النفسي والانفعالي . يدفع هذا الحب أحياناً صاحبه نحو النضوج ،

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

والتعقل . ويساعده ، على تكوين علاقات لطيفة مع الناس . ومن هنا نستطيع القول إننا نلاحظ على المحِبّ عموماً **سيراً باتجاه التقدم** ، وتحسين السلوك والاخلاق . غالباً ما يحاول المصاب أن يبدو لائقاً ، وان يكون شيئاً مقبولاً في نظر الزميل . علاقة الحب هنا ترفع الى سلوك احسن ، والى نفسية وديعة .

من جهة اخرى ، نجد الشخص المحب اكثر **اتكالاً على نفسه** ، وأميل لتحمّل المسؤولية .ثم انه من المستساغ هنا توجيه الزخم المتولد من الحب صوب الاعمال الايجابية . ففي الثانوية او الجامعة مثلاً يوصي علم النفس باستخدام الطاقة والانطلاقة باتجاه ميادين نافعة للفرد والمجتمع . وهنا تبرز أوالية التسامي حيث يرتفع هدف الحب من غاية الى اخرى اسمى وانضج .

ومن إيجابيات الحب عند الشاب انه يدفع للانصباب **حول الكل والوحدة بدلاً من التشتت** حول العديد والمنوّع . وفي هذا ما فيه من هدوء وكسب للشخص في نشاطه وعلاقاته الخاصة والاجتماعية . بكلمات اخرى اوضح ، قد تنطلق بداية الطريق نحو حياة جديدة للراشد من اقامة علاقات المحبة التي هي اتفاق وتفاهم ، الى جانب كونها الفة وعواطف إيجابية .

قبل الانطلاق الى جانب آخر من الحب ، علينا الاشارة السريعة الى ما يسمى بمنطق الحب او منطق الاهواء . هنا تخضع الشخصية لحتميّة وتقاد دون حرية وارادة واعية نحو غاية مرسومة سلفاً . بمعنى ان منطق الاحباب او منطق الاهواء يفقد الشخص كل طواعية او الموافقة المتحررة والتي تزن ما هو مع ثم ما هو ضد قبل ان تقرر وتنفذ . ناحيّة سلبية ثانية في شخصية المحب او صاحب الهوى عموماً . يقع الهوى على الشخصية بكاملها ووحدتها لا على قطاع معين منها . ينعكس ذلك بالتالي على النشاطات الميولية وعلى المسلكية في الحياة الخاصة وفي الحياة الاجتماعية ايضاً . على هذا عادة ما نجد طابع الهوى يتغلب على احكام وسلوك صاحبه . وذاك امر معروف نلحظه ببساطة على من حولنا من اصدقاء وزملاء .

يوصف عمل **المخيلة** في الحب بأنه شديد الفعالية ، يفوق عمل اية ملكة او اتجاه آخر . على هذا فنحن نجد المخيلة تقدم الزميل حسب المثل الأعلى . اننا لا نرى فيه سوى النواحي الجيدة والصفات المقبولة ، بينما يقع التغاضي على العيوب والسلبيات . من الملحوظ تماماً كون ذلك معروف على المستوى الشعبي والعادي جداً . يعني اننا بيسر نعرف وبحكم التجربة اليومية البسيطة ان المحب لا يرى في غرضه الا الحسنات ، وتكون عينه كليلة عن رؤية المساوىء .

نقطة اخرى عن الوقوع في الحب الذي هو ظاهرة طبيعية ، قابلة للتوجيه نحو الايجابي ، وضرورة في التكوين الانفعالي للانسان : قد يأتي الحب فجأة ، ويقع

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

كالصاعقة . هذه ظاهرة معروفة على نطاق واسع ، وهي في الحقيقة بغير البساطة التي قد تظن . لا شك ان ذلك الحادث النفسي يقوم على عوامل تكوينية . انه نتيجة ، ويخضع لسببية نفسية . ومثاله بكلمات قليلة ان حباً مفاجئاً وقوياً اي ذلك المسمى بضربة الصاعقة اذا جازت التسمية بالعربية ، هو حب غير مفاجيء ان تدبرنا الظاهرة . فقد يكون السبب ان المحبوب الجديد شديد الشبه بالمحبوب القديم والذي يكون ما يزال قائماً في اللاّوعي .

ما يقال عن الحب الأول كثير ، خاصة في الادب وعلى الصعيد الدارج . لا ينفي علم النفس هذا الحادث ، لكنه يعيده الى اسباب ، ويهتم بتفسيره فيوافق على انه لا يفنى بقدر ما ينتقل او ينزاح . كما انه قد يصب في حبٍّ ثان فيعطي لهذا زخماً وغنى .

مشكلة كبيرة هي مشكلة الحب عند ذوي العاهات ، الفعلية ام الوهمية ، وعند ذوي الاحساس بالدونية لاسباب اجتماعية او اقتصادية وما الى ذلك.كثيراً ما تردني اسئلة وشكايات من حب غير متكافيء اي ان واحداً من الزميلين ادنى مستوى . وشكايات اكثر من حب واحدي الطرف ، اي غير متبادل . وفي رأينا ان الأصعب هو شكاية المصاب بشعور نقص والمتيقن من عدم جدوى حبه . من المألوف تماماً ان الحالات المذكورة وهي حالات سلبية ، تستحق عناية العالم النفسي والمرشد . فليس من المعقول ان يترك المصاب هنا ليحلّ مشكلته بنفسه ويقرأ القصص ويتخيّل ويتألم.لذا كان من الطبيعي ان ينصح هؤلاء بالقيام بأعمال تصرف الانتباه عن غرض سلبي . وهكذا فطالما اوصيت السادة الذين شكوا لي باللجوء للطرائق المباشرة وغير المباشرة في خفض التوتر النفسي واعادة التوازن الانفعالي . وتلك الطرائق كثيرة ، تكلمنا عنها في ندوات سابقة . في البدء لا غنى عن مواجهة المشكلة بالعقل والمنطق وما الى ذلك من الاساليب المباشرة ، والقائمة على معرفة بالذات والمشكلة والامكانيات الواقعية . ومن الثابت ان يطلب من صاحب الحالة ضرورة اعتنائه بحديثه وثقافته مثلاً ، او ان ينمّي جوانب ايجابية في شخصيته تساعده . كما انه لا بدّ من توسيع الشبكات العامة من اتصالات اجتماعية واقامة علاقات اوسع ، والانخراط النافع في المجتمع . فأداء خدمات او بعض الاعمال الانسانية ، والابتعاد عن العزلة وتنمية النشاطات الايجابية ، كلها طرائق ايجابية قمينة بأن توفر الهدوء النفسي والعودة الممكنة للتكيّف .

قبل الختام اودّ الاشارة الى ان الحب قد ينزاح من غرض الى غرض . كما انه يشع ، ثم هو يتحوّل . ان حبنا لشخص يتسع حتى يطال القريبين منه ؛ وهو يحيا ، ثم يموت ـ كالأحداث النفسية الأخرى . والأهم ان الجانب الذي تناولناه الآن من الحب هو قطاع واحد منه . وسنحاول فيما بعد اخذ النواحي الأخرى وهي عديدة ، تطال حياتنا كلها . فحب الأم لابنها ، وحب الابن لامه او لأبيه ، والجار لجاره او لقريبه ، كلها الوان تضفي السعادة على الحياة . ولا بهجة دونها ، بل لا استمرار للحياة بدون الحب والمحبة .

القينا في هذه الكلمة بعض الاضواء على مشكلة الحب عند المراهق والراشد . لقد سمّيناها مشكلة لأنها بالفعل تأخذ من وقته وراحته ، وتؤثر في سلوكه . وانها من الأهمية بحيث تستلزم تدخل الطبيب النفسي او المرشد النفسي على الأقل . كما انه على المربين والأهل العناية بالقضية سيّما وانها كما قلنا تعمل على التقدم وتكامل الشخصية وتهذيب علاقاتها مع الغير .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

دراسات نفسية ميدانية
من مشكلات المدرّسين النفسيّة ومتاعبهم الانفعالية

تنعكس انفعالات المدرس ومتاعبه على عمله اليومي ؛ وهي عدا كونها تضر بصاحبها وتهدد سلامته النفسية واتزانه الداخلي ، تضر أيضاً بغيره من الناشئة الجالسين أمامه على مقاعد الدرس .

ان المدرس ، كرجل له حاجاته المتعددة والمتشابكة ، يعيش في توتر وسعي لاشباعها . ولذا فقد يكون التدريس عنده تعويضاً ، أو استبدالاً ، أو دفناً إنْ لم يكنْ حلاً مؤقتاً لاحدى رغباته . فيرى في مهنته العائق المقلِق ، والسبب في عدم الشعور بالأمن والاكتفاء ؛ ومن ثمّ تتعدد أو تتعمق متاعبه ومشكلاته النفسية .

ان طبيعة التدريس تتطلب إعمال الامكانيات والقدرات الكثيرة عند الانسان . فتستلزم الانتباهَ المستمر ، والتيقظ الدائم ، والعيش في حالة توتر لقواه . إذْ عليه مثلا ان ينتبه لكل حركة في الصف ، ويجيب على كل سؤال ، ويحترز من الخطأ ، ويقبل الغباء والبلادة ، ويوفق بين الكسل ـ مرض العصر ـ وتأدية واجبه أو ارضاء ضميره المهني . وعليه أن يتظاهر بقبول النابغ ، وبحب الذكي ، واحترام النابه والنشيط . والمدرِّس قد يتحمل في الضوضاء المشاكسات الطلابية و ... كل هذا يؤثر في طاقاته العصبية وقدرتها على التحمل والدفاع والمناعة . فهنا يكبت غضبه ، كما سبق ؛ وهناك يحرق حقده وحنقه . ثم هو في جميع الحالات مجبر على التظاهر بالهدوء والوقار . وعلى هذا يكون الكبت بآثاره الوخيمة... وهنا أيضاً يحصل الارهاق ، وتعب الاعصاب ، والخوف ، والوعي بهذه الهواجس كلها .

هنا « أمراض » المدرس النفسية ؛ وأخصها بالذكر : التعب العصبي الذي قد يؤدي الى النورستانيا ومن ثم الى توابعها المخيفة .

ان الخلايا العصبية ، بصفتها دائبة الحركة والاتصال بالمخ والتكيف ، ذاتُ طاقةٍ محدودةٍ نفقدها شيئاً فشيئاً أثناء العمل . ولذا يجب إعادة هذه الطاقة حتى لا يقوى التوتر ، وحتى يمر التيار الصاعد والنازل من المخ في خلايا ذات قدرة غير مجهَدَةٍ أو منهكة . والا زادت الحساسية في نقل الرسائل والتنبه . وفي ذلك ما فيه من مشاعر بالقلق ، والاضطراب ، وعدم الاستقرار ، وحدة الطبع خاصة مع سوء المزاج ...

يحسد الكثيرون المدرسين على مهنتهم « السهلة » . والحقيقة أن أيام العطل والاعياد هي أبهج ما تكون عندهم . والمدرس هو أشد نشاطاً وارتياحاً في فترة الراحة وابان الانصراف ، اي بعد تركه للمنجم الذي كان فيه ليرى الارض والنور ويعود للحياة.

وبعد القمع عنده والاكراه تنطلق أساريره ومحياه . هل نجد مدرساً أمضى أكثر من عشرين عاماً في مهنته ولم يدهشنا أسلوبه في الحياة والتفكير ؟ من الشائع أن يخاف المدرسون من مثل هذه النتيجة . وقد تكون محتمة ! فمهنة كهذه قد تطبع مزاولها بنوع معين وعميق من السلوك في عالم الذهن والتصرف اليومي .

ان أكثر متاعب المدرس النفسية هي كره المدير ، وهذا عام تقريباً وشائع . ولا شيء كالحقد والكره يشد بالانسان الى أسفل ويهشم في معنويات وداخليته ويحطم أعصابه . ان أولئك المديرين الذين يُشعِرون مرؤوسيهم بأنهم مراقَبون ، أو غير مرغوب فيهم ، وأولئك الذين يجعلون من الخادم مفتشاً وجاسوساً ، هؤلاء المسؤولون بتحطيمهم الجسر العاطفي اللازم لاتقان تأدية العمل التربوي ، يطعنون رسالتهم ويخونون الامانة . ان كثيرين من المدراء يعتقدون ان الله قد حل فيهم . فيتصرفون وفق ذلك الايمان ، مما يدفع العامل معهم الى كبت انفعالاته وميوله العدوانية التي قد تجد متنفساً لها في العقاب الذاتي ، وفي التلاميذ أحياناً كثيرة ، وفي العمل نفسه .

ومما يزيد في القلق كره الوظيفة بالذات الذي ينتج أحياناً من الكره الأول كعملية اسقاطية وميل الى الانتقام مهما كانت موفقة المحاولات لرفع قيمة العمل بحد نفسه أو للتثقيف المهني بوجه عام . يقول الفرد منا أن الأب يدفع ابنه ليحقق ما عجز هو عنه ، ويعمل على أن يجنب الابن ما وقع هو فيه أو ما لاقاه من عَنَت .وأرجو أن نجد مدرساً واحداً يقبل لابنه مزاولة التدريس في مراحله الاولى والمتوسطة على الأقل ...

وهناك حالاتٌ تخفّ فيها المتاعب النفسية الى حد ، نَعَم . ولكن عند ما ينصب في قالب جامد يصعب عليه من بعد انقاذ نفسه والانطلاق الحر . ولشد ما يكون الجمود والجفاف عند العاملين في الأرياف حيث يطوق المدرس عنقه بسلاسل من الرتابة والروتين والعادات . ومن هنا تبدأ شخصيته بالهزال والضحالة ، وتنعدم أمامه المشكلات والصعاب ، وتندثر أمانيه وعوائقها التي في كفاحها يكمن الغنى الداخلي الحقيقي إذْ السهولة تؤدي الى العقم والقحط .

وأخيراً ، على المدرس أن يجدد حياته باستمرار حتى لا يلبس لمرة واحدة أسلوباً أبدياً وتحقُّ عليه لعنة التربية السليمة والصحة النفسية المرغوبة .

أجَل ! علينا أن نغير في نفسيتنا وعواطفنا وصداقتنا لنكون ، كما يقول الواجب كالحية تخلع لتلبس الانسب والأفضلِ والأقوم . ثم ان خَلْق الجو المرِح ، وشحذ الاراد حسب توصيات وليم جيمس بإشغالها في أمور لا نهواها ، وإحياء الضمير المهني بين الفينة والفينة ، مما يساعد على تهيئة الجو النفسي الطَّلْق ويخفف أعباء التعب والتذمر . وهذا ما نراه في باب آخر عن السلامة النفسية للمدرس . لكن ، (وللتغطية والتعويض) ، لنتذكر قول سيمون دي بفوار : إنَّ من يعمل على إسعاد الغير يُسعد نفسه . وذاك أمرٌ معروف ...

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)



Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفصل الخامس
الصحة النفسية للأطفال

١ ـ مدخل : التوازن النفسي والصحة العقلية للطفل .
٢ ـ السرقة .
٣ ـ الكذب كمشكلة نفسية اجتماعية عند الطفل .
٤ ـ الغيرة .
٥ ـ الميول التخريبية والعناد .
٦ ـ قضم الأظافر ومصّ الاصابع .
٧ ـ من مشكلات التغذية وصعوبات الطعام .
٨ ـ عيوب النطق وصعوباته .
٩ ـ مخاطر القمع والعقاب عند الطفل .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مدخل : التوازن النفسي والصحة العقلية للطفل

يهتم علم النفس العيادي ، وعلم النفس المرضي ، بمشـكلات الطفـلِ النفسية الاجتماعية من جهة ، وباضطراباته العقلية من جهة أخرى . فالجنوح والانحرافات عند الولد وأزمات النمو ، والاشكالات المدرسية (من فشل أو هروب ، الخ) ، هي كالتخلف العقلي واضطرابات الوظائف الذهنية موضوع قائم بذاته ، وميدان مستقل .

لقد مضى وقت طويل كان فيه علماء النفس والأطباء العقليون يرون اضطرابات الطفل النفسية والعقلية بنفس المنظور الذي يرون به الراشد . لكن التمييز بين الانحرافات عند الطفل وعند الراشد صار اليوم معروفاً : فالقضية هنا غيرها هناك ؛ وما ينطبق على البالغ لا ينطبق بالضرورة على الولد . هناك فروق كثيرة ؛ منها :

١ ـ تسهل معرفة الفَرْق الأول.فالاضطراب النفسي والعقلي يكون،كما هو معروف، في أعراضه الأولى عند الطفل . أي أنها لا تكون قد اتضحت بعد تماماً ؛ إذْ تبقى عرضة للتغير والنمو قبل أن تستقر وتبرز محدَّدة . أما عند الراشد فيكون الاضطراب أبرز وأثبت أو أكثر استقراراً ؛ تكون شخصيته قد تخطَّت مراحل معينة من النمو والنضج .

٢ ـ لا يعي الطفل اضطرابه.قَلَّ ان يدرك هذا مثلاً أسباب هروبه أو فشله المدرسي، ولا يبحث في القضية وقد لا يعرف أيضاً انه في مشكلة . اما الراشد فيعي الى حد بعيد اضطراب شخصيته أو الخلل في توازنه الانفعالي ، ويسعى للعلاج ، ويفتش عن الأسباب ، ويستعمل عقله ومنطقه وموارده في أعراض كثيرة من العصاب . هذا ، أحياناً كثيرة .

٣ ـ يتألم الطفل من مشكلته دون أن يعلمها أو يفتش عن حل . من هنا ضرورة الاهتمام بمراقبة سلوكه أي فرض التدخل في حالته من قِبَل الأهل والمربين . اما بالنسبة للراشد ، فلا شك في أن التدخل المفروض من خارج لا يصح في حالات كثيرة ؛ لأنَّ هذا يبقى مسؤولاً ، حراً ، واعياً وله شخصيته المستقلة والتي قد تقاوم وتعاند .

الأهم هو ، إذَنْ ، ضرورةُ التنبّه لسلوكِ الطفل للتدخل في بدايات نشوء الاضطراب وذلك بغية محاولة اجتثاث جذور المشكلة : لانقاذه ، للوقاية ، للعلاج قبل الاستفحال .

٤ ـ لكن الفوارق بوجه عام قد تكون أحياناً في الدرجة لا في النوع . كما تجدر الاشارة الى ان دراسة الحالة عند الطفل أصعب وذات مشقات كثيرة . إذْ هو لا يفهم ، وقد لا يستطيع الاجابة عن كل ما يوجّه اليه او هو لا يعي ما يُطلَب منه . هذا عدا جوانب أخرى مردها إلى النمو واللغة ، وما الى ذلك ...

٥ ـ طرائق العلاج مختلفة أيضاً . ما يصحّ على الراشد وما يشفيه ليس هو حُكْماً مناسباً وكافياً في ميدان الطفل . ثم إن ما هو مَرَضٌ هنا قد يكون عَرَضاً هناك .

السرقة عند الأطفال

يلاحظ أحياناً أن ولداً بمستوى ذكائي سويّ وغير ضعيف في تحصيله المدرسي ، ومع ذلك يسرق من أبيه أو من أخيه مثلا . تثير تلك المشكلة خوف الأهل ؛ فارتكاب السرقة عدا كونه عملاً غير أخلاقي ، ذنب يعاقب عليه المجتمع وينظر اليه مهدداً للاستقرار . يتناول علم النفس هذه الظاهرة كتعبير عن مشكلة نفسية أو اجتماعية يعاني منها الولد السارق . بعبارة أخرى ، إن السرقة عند الولد تعبر عن صراع وعدم استقرار ، وانها تقوم بوظيفة . من هنا ضرورة عدم الاسراع في العقاب الذي لا يغوص الى جذور الحالة . بالعكس يجب البحث عن المسببات والدوافع النفسية العميقة .

على هذا نستطيع القول إن الولد الذي **يسرق من أبيه** واقع في علاقات سلبية مع هذا الأب . ربما يكون هذا قاسياً على ابنه ، يسيء معاملته أو يقتّر عليه ، أو يعذب الوالدة ، أو سيء الخلق وما الى ذلك .. في هذه الحالات تكون السرقة عند الولد انتقاماً من الأب ، وإظهاراً للكراهية والنفور ، أو رغبة في الفرار منه .

كذلك فان السرقة من الأخ ، في الحالة التي ذكرناها ، تَمَظْهرٌ لعواطف تجاه هذا الأخ ، أي انها رد فعل على موقف مضطرب بين الأخوين . هذا طبعاً اذا لم تكن السرقة مدفوعة بعوامل موضوعية .

ويجدر التنبيه هنا الى أن السرقة من الأب ، اذا كانت منه فقط ، لا تلبث إن لم تجد التصفية أن تتعمم . ولا سيما على من يمثلهم الأب من الوجهة النفسية . أي أن الميل هنا يتعرض لما يسميه التحليل النفسي بالانتقال . كذا الأمر بالطبع في حالة السرقة من الأخ فقط.فالميل ينتقل الى من يمثلهم الأخ كالرفاق في المدرسة واللعب،أو الزملاء في العمل.

نستطيع التعميم الى حد بعيد فنقول : **لا تقع السرقة عادة داخل بيت يتأمن له فيه الاطمئنان والاشباع والشعور بالأمن** . وعلى العكس ، نجدها عند اضطراب العلاقات العائلية في حالات الطلاق مثلا ، أو في حالة الشجار المستمر بين الوالدين ، وما يشبه ذلك . كذلك فالخلل وعدم المساواة في المعاملة بين الاخوة ربما يدفع الولد للسرقة كاحتجاج على معاملته التي ساءت .

في مثل هذه الحالات يسرق الولد بدافع التعويض عن خسارة معاملة حسنة حوّلها الأهل لمولودهم الجديد ، أو لابنهم الآخر . على هذا نقول إن الظاهرة هذه تعبر عن رغبة في جذب الاهتمام ، واستعادة حنان ؛ انها تأتي سلوكا يرد على تغيرات داخل البيئة العائلية .

ومن الدوافع النفسية للسرقة ما يدرسه علم النفس تحت اسم عمليات **اثبات الذات**

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وتأكيدها هنا يصل الأمر بنا الى ظاهرة الجنوح عند الأحداث . فالجنوح قد يكون لسبب اقتصادي بالفعل ، أي أن الولد قد سرق سدا لحاجة . والحقيقة أنه قد يفعل ذلك أيضاً بغرض الرد على مجتمعه القاسي عليه ، ورداً على تجارب فشل عديدة .

وفي الواقع ، قد تكون سرقة سيارة عند الولد ليثبت ذاته في بيئة لا تعترف به ، ولا تحترمه . فهو يتحدى ظناً ووهماً بأنه بذلك يؤكد شخصيته ووجوده . أو قد يهدف لموازاة رفاقه وتغطية مظهره المرفوض . ومثل هذا يصيب عادة المراهقين حيث يحدث تطور ملحوظ في النفسية والجسد .

نختصر القول بأن رد فعل الولد على إحباط وفشل أو تنكر له ، ربما كان دافعاً للسرقة بغية حماية النفس ، وصونا لها من الاقرار بالفشل والاعتراف بالعجز . تماماً كما رأينا تأثير الدافع لتأكيد الذات وإظهار القدرات الشخصية ، وتبيان الانتصار على الآخرين . فهو يشبع لذة التغلب على الآخرين ، وأخذ ما يحافظون عليه . انه عدواني لا بالفطرة والولادة بل بفعل ظروف اجتماعية . فالعدوانية هنا أعراض وليست لب المشكلة .

وأخيراً ، تتحمل العائلة أو التربية المدرسية مسؤولية في هذا الميدان . ان سلوك الأهل أحياناً تجاه شيء ثمين ، أو قلة ثقتهم بأولادهم ، هو كالتعسف أو الكذب عليهم والضغط الشديد ، عامل يدفع الولد الى عكس ما يطلب منه ذووه أو المدرسون . ان رد فعل الأهل أو المربي ازاء ولد يسرق يجب أن يكون سليماً متفهماً ، وبعيداً عن العقاب والغضب اللذين يطالان الظواهر فقط دون معالجة حقيقية .

السرقة عند الراشد :

تعود السرقة عند الراشدين الى جذور طفولية . بمعنى أن الدوافع عند الراشد غير بعيدة عنها عند الطفل ، اذ هي تتأصل أو تأخذ أشكالا متعددة ليست الحاجة هدفها الوحيد . لكن الدوافع الأخرى ليست موضوعنا . قد يكون من النافع هنا الاشارة السريعة الى عقدة نفسية تسمى هوس السرقة (كليبتومانيا)KLEPTOMANIE . والمثال الموضح لهذه ان المرء يسرق أشياء لا يحتاج اليها ، يكون في ذلك خاضعاً لدوافع قسرية لا يستطيع قهرها[١]. وهذه حالة مرضية بالطبع، وليست هي الوحيدة في هذا المجال. هنا نذكر الفتيشية[٢].

والأهـم ، لا يحصل الجنوح نحو السرقة في البيت الذي يوفر للولد الشعور بالتوازن الانفعالي والاطمئنان . لذلك فان علم النفس يدعو للتربية التي تعلم الطفل احترام نفسه وملكيته ، واحترام الغير وملكيتهم ، ولاعداد البيئة التي تؤمن الشروط لنمو الشخصية واستقرارها النفسي الاجتماعي .

---

(١) انظر : هوس السرقة ، وهو هوس اكثر وجوداً عند النساء . فقد تسرق فتاة ثرية أشياء تافهة بخسة الثمن ، مما يسبب متاعب اجتماعية في حال افتضاح امرها من قبل صاحب المحل .

(٢) الفتيشية(Fétichisme)تعلق وسرقة شيء من ممتلكات المحبوب (شعر ، حذاء ، ثياب داخلية ، الخ) كبديل عنه را : فصل الانحرافات الجنسية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الكذب كمشكلةٍ نفسية اجتماعية عند الطفل

١ ـ الكذب ظاهرة شبه مألوفة في عالم الطفل

يهتم علم نفس الطفل بمشكلات الولد وتنشئة سلوكه وفق القيم الاخلاقية أو القيم الاجتماعية السائدة . ومن المشكلات التي تصيب الاطفال الوقوع في الكذب بل وطلبه أحياناً ، وتحوله الى عادة . غالباً ما نلتقي بطفل يكذب فيصاب أهله بالقلق من جراء ذلك ؛ ويشكون من سلوكه اللامقبول قائلين انهم يفعلون كل شيء لانقاذه ، ولكن عبثاً .

٢ ـ عملية دفاع عن الذات ضد الخوف

الكذب وسيلة من وسائل حلول المشاكل ، يلجأ اليه الطفل لتغطية ذنب يخاف عقاباً عليه ، أو كي يدافع عن نفسه ، ويبعد عنها ما يخيفه أو يظن انه سيؤلمه . وهكذا تكون العملية مقصودة هنا بغية حماية الذات ، وحل المشكلة حلًا سلبياً باعاقتها ، أو تأخيرها ، أو ابعادها ... والمهم ان الخوف هنا يكون هو السبب للكذب ، لا سيما اذا اتصف الأب او الام او المدرس بالقساوة والشدة . وغالباً ما تلحق بالكذب اتجاهات مماثلة في مجال العمل والسلوك ، وقد يصاحب ذلك أيضاً النزعة الى الخداع والغش وما اشبه ... تحصل مثل هذه النزعات وتتحول الى عادات اذا تكررت أو ان لم تستأصل منذ البداية .

٣ ـ الكذب الخيالي والناتج عن تصور الطفل للعالم

يأخذ الطفل الخيال والواقع كأنهما شيء واحد ؛ فهو في السنوات الاولى من تعلمه اللغة يمزج الوهمي بالواقعي ، ويظن حقيقة ما هو خرافي أو ما رآه في أحلامه . وهكذا فهو يكذب هنا دون قصد الى ذلك ، اي أن العالم المنطقي لم يتكون بعد لديه ، ولا الوظائف العقلية ولا التفكير السليم . وقد يكون كذبه نوعاً من اللعب الخيالي ، مما يغني عالم الطفل ويقوم بوظائف ايجابية في تطوره النفسي ونموه العقلي ؛ كما أن ذلك يتم عن خيال خصب . وخصوبة الخيال عند الأطفال عادة ما تدل على ذكاء وتفتُّح في الشخصية .

مثل هذا الكذب لا يدعو الى القلق كما هي الحال في النوع المقصود به الاحتماء من عقوبة . انه أقل سوءً وخطورة ، والزمن كفيل بالقضاء عليه وذلك مع نمو اللغة والنمو العقلي ، أو الخلاص من العقلية الطفلية وطرائق التفكير الخاصة بعالم الطفل . انه ينتهي بتفسخ القوانين المتحكمة بنظرة الولد الى ان ذاته هي مركز العالم ، وان عالمه الوهمي هو

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

عالم الحقيقة . ومن ذلك ايضاً نمو ملكات الحكم ومفاهيم العدد والكمية ، والوقت والفضاء ، والمصادفة والسببية ...

٤ ـ الكذب لنيل مزيد من الرعاية ، تأثير دوافع الغيرة

قد يبالغ الطفل في وصف بطولته مثلا ، وفي الاعتداد بامكانياته وطاقاته .ذلك لاجل كسب الاهتمام ، وجذب انتباه ذويه وحيازة اعجابهم . ويزداد الطفل انزلاقاً في ذلك السلوك كلما ازداد الاهل اعجابا به ، أو ثناء عليه ، واستمتاعاً بسماعه . وهكذا يتحدث الطفل مثلاً انه تغلب على خمسة من زملائه ، أو انه يستطيع قتل اللصوص ... مغذيا أقواله هذه بما يحصل أمامه من مشاهد في التلفزيون ، أو ما يسمع من حكايات ، او يقرأ من روايات .

وقد يلجأ الى تلك المبالغات وقلة الامانة بغية كسب المنزلة الاولى بين اخوته ، أو أحيانا في سبيل التحدي لهؤلاء وغيرة منهم . ففي البيت الذي لا يعامل الاطفال فيه معاملة فيها المساواة محفوظة الى حد ما ، نلاحظ ان الطفل يكذب لجذب الاهتمام اليه ، او لابعاد الاهتمام بأخيه أو اخته . كذبه هو احتجاج على اهماله ، او على حرمانه من احترام اهله وعطفهم ومحبتهم .

انه يكذب ليدافع عن نفسه ، لينال بعض المكاسب الوجدانية التي يحرمه منها احد اخوته .

٥ ـ المبالغة كعملية تعويض

بعض انواع عدم الأمانة في الحديث ينبع في تقييم الطفل ـ أو الانسان عامة ـ لنفسه . تلك هي حال المصاب بأحاسيس الدونية ، ذلك الذي يشكو من تقييم دوني لنفسه بسبب نقص عضوا أو تشويه أو بسبب عاهة جسدية أو ما أشبه . وقد يكون ذلك السبب وهميا ، او ناتجاً عن تنشئة فيها قساوة او اذلال في بيئة عائلية معينة ...

المصاب بأحاسيس النقص يكذب ليداوي آلامه النفسانية ، لكي يغطي مشاعره او ليعوض عنها . فالتعويض هو العملية الدفاعية او هو الخلاص ، وغالباً ما يكون ذلك نافعاً . وفي هذه الحال تأتي المبالغات بهدف تضخيم « الأنا » واعلاء الشخصية امام المستمع ، وبالتالي يكون الادعاء والزهو والثناء الشديد على الذات ، والحديث عن كفاءات ومهارات وقدرات ، او بطولات منسوجة وامجاد مختلفة . بذلك فان الشخص يظن انه ينسى احساسه بالنقص ، او يتجاوزه ويجلب لنفسه اهتمام الناس بها ، ومن ثم السعادة .

٦ ـ النوع الانتفاعي

قلنا ان الطفل يتعدى الامانة والصدق وقاء من عقوبة ، او دفاعا عن النفس ، ليحافظ على مكتسب ولا يحرم من شيء ما . ومن الممكن ان يلجأ ايضاً الى تحقيق مكاسب ومنافع

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

خاصة . فقد يكذب الطفل على أبيه بغية الحصول على ثمن لعبة او ما أشبه ، لا سيما اذا كان الاب قاسياً ، او يناقش ابنه او يوبخه لأسباب بسيطة ، اي اذا كان جو الثقة مفقوداً بينهما .

هذا ما يخيف . لذا فتدخل الأهل هنا لا بد ان يحصل ، ولا غنى عن ذلك قبل استفحال الامر وتأصل الكذب كعادة في السلوك تتبعها عادات أسوأ .

٧ ـ عدم الأمانة وفاء ومحبة ، الكذب لغرض « ابيض »

هل يحق لنا ان نكذب بغية حماية صديق ؟ تلك هي المشكلة التي لم يقبل الفيلسوف الالماني كانط ان تحل الا حسب المبدأ الأخلاقي الذي يمنع كل كذب ، بحجة اننا لو عممنا السماح به لافسدنا الاخلاق ، وتعدينا على المبادىء .

الطفل أيضاً قد لا يصدق كي يحمي صديقه او أخاه من عقاب اب أو مدرس . الدافع هنا هو الوفاء او المحبة والصداقة . الغاية نبيلة ، لكن الوسيلة ليست كذلك . من هنا ينبع صراع بعض الواجبات .

٨ ـ حكم عام ، وسائل الوقاية

ما يطبق على الطفل صحيح تماما بالنسبة للانسان في مجتمعه . ولا حاجة بنا للتوضيح . ببساطة تامة نستطيع التأكد من ان العوامل هي عينها ، وان الأهداف هي الأهداف نفسها ، وان المناخ هنا هو نفسه عند الجميع : الطفل والمراهق والراشد . من هنا كان البحث النفساني الصحيح في موضوعنا هو البحث في السنوات الاولى للانسان في بيئته الاولى ، اي في بيته . ذلك هو الشيء الاساسي . الطفل يقلد ، اذا وجد ان أهله يكذبون عليه فسيقتدي بهم ويعاملهم بالمثل . اذا لاحظ ان امه لا تصدق مع اخيه او مع افراد الاسرة ، فهو سيحذو حذوها وان وبخته على سلوكه ، او لجأت الى الاخلاق لتحميه . الجو العام في البيت هو اذن المهم .

ثم ، اذا سادت القساوة وشدة التوبيخ ، او التدقيق والتضييق المستمر ، اي اذا ضعفت الثقة بين الطفل واهله او بهم ، فعند ذاك سيكون الصدق بعيداً عن ان يميز السلوك .

كما ينبه علماء النفس الاهل والمسؤولين عن الطفل عموماً في رياض الاطفال او في المدارس ـ الى عدم تشجيع الطفل على الاختلاق والتلذذ بسماع مبالغاته . وبالعكس ، يجب ان يجذب الطفل دائماً الى الواقع ، وينبه الى التمييز بين ما هو خيالي وبين ما هو حقيقي . ليست كل رواية ممكنة ، ولا جرت او تجري فعلا . واذكر هنا قصة الطفل الذي كان يطالع قصصاً خيالية يطير فيها البطل ساعة يشاء . ولنتخيل ما حصل له عندما قلده . وما

يشبه ذلك عديد وفي مجالات شتى . لذا فتوسع آفاق الولد ، والمشكلات الواقعية ، وحياته المدرسية المبكرة ، وعلاقاته بزملائه ولعبه معهم ، وما الى هذا ؛ كل ذلك عوامل تكوين الذهنية الواقعية .

بحثنا هذا ليس أخلاقياً ، انه نفساني . ان علم النفس يقدم الوقائع ، يحلل المعطيات ، ثم يضع نتائجها امام الجميع لينتفع منها من يشاء ، في سبيل أعداد الشخصية الافضل والسلوك الاصح .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الغيرة

■ تتصف أحياناً العلاقات بين الاخوة بنوع من التوتر او السلبية . وعلى ذلك فقد يقال ان هذا الأخ لا يحب أخاه الصغير ، او يغار منه . الا تدعو علاقات كهذه الى التخوف او الى قلق الأهل ؟

ليس ضرورياً ولا بحكم البديهي ان تقوم بين الاخوة علاقات مستمرة من الوداد التام والوفاق . انه لمن الطبيعي ، الى حد ما ، ان يكون بينهم الفتور حينا ، او الغيرة أحياناً . بل انه من النافع للطفل ان لا يخرج للمجتمع ولم يعرف في بيته الا الصلات الايجابية والانسجام . لا بد ان يذوق الحلو والمر حتى تنمو شخصيته ولا يصدمه الواقع المدرسي ، ثم الاجتماعي .

■ هل تقول ان الغيرة ظاهرة نفسية طبيعية بين الاطفال الاخوة ؟ كيف يمكن قبول هذا الحكم ، ولماذا هي طبيعية ؟

نعم . الغيرة بين الاخوة الصغار قد تكون طبيعية . انها تنشأ في البيئة المهيأة لذلك : ان للطفل عالمه الخاص وقوانين فكرية تتحكم في عالمه هذا . من جهة أخرى ، ان له رغباته الخاصة. لذا ، فمن الطبيعي ان يتألم ممن يحرمه منها ، او يمنعه من تحقيقها . وبالتالي فهو يغار ممن ينافسه في الحصول على امتيازات او التمتع بحظوة ، سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة . الغيرة اذن وليدة البيئة وتقويها أنواع من العلاقات اللامتوازنة التي يقيمها الاهل بين الاخوة . نحن اذن نحدثها في نفوس اطفالنا وذلك بأخطائنا أو بجهلنا .

■ اقتنعت . لكن كيف نولدها نحن في نفس الطفل ؟ اني أود ان اعرف بعض تلك العوامل التي تحدثها . فما هي الآن أسباب الغيرة ؟

في السنوات الخمس الاولى من الحياة ، يرى الطفل نفسه المركز الرئيسي ، او محور كل شيء في العائلة بل وفي العالم ايضاً . هذه العقلية ـ او الاتجاه الفكري ـ تكون شديدة الوضوح عند الطفل الوحيد . وعندما يأتي مولود جديد فان الطفل الاول يشعر بأنه خسر مركزه ، وجاء من يشاركه الحظوة عند الأهل .

■ هل يعني ذلك ان الغيرة خاصة فقط بالطفل الوحيد في الاسرة ، وانها تنشأ عند قدوم اخ لهذا الطفل الذي كان وحيد ابويه ؟ كيف يحصل ذلك ؟

■ زيادة الاهتمام بطفل على حساب آخر يولد الغيرة . الطفل بحاجة لعناية ابويه ،

وهو بحاجة اشد الى الحنان والعطف ... محبة الاهل للطفل لا تقل تأثيراً عن تأثير الغذاء . شعوره بأنه مرغوب فيه وبأنه محبوب ينمّيه ، يرفعه ، ويمنحه الاطمئنان الذي هو أساسي في تكوين الشخصية السليمة .

■ لننتقل الى الامثلة . اريد ان اعرف حالات اخرى واقعية للغيرة عند الأطفال الأخوة . كأني أراك تقول بقانون نفساني شامل يجعل الغيرة نتيجة اخذ طفل جديد ذلك العطف الذي كان يتمتع به اخوه وحده من قبل .

نعم ! نستطيع ان نقول ان العطف الذي انتقل من طفل الى أخيه يسبب الغيرة عند من خسر . كما هناك حالة الطفل المريض الذي ينال عادة كل اهتمام ورعاية . مثل ذلك يولد الغيرة عند الأخ او الأخوة . التفضيل بين الاخوة تفضيلا متميزاً هو ما يثير الغيرة .

■ على هذا فالتفضيل او التمييز بين الاخوة هو العامل الاساسي الثاني في تكوين الغيرة ! اليس كذلك ؟ وما قولك بالعائلات التي تفضل بصراحة وقساوة بين البنت والصبي ؟

نعم ان اجراء المقارنات المستمرة بين اخ متفوق وآخر كسول او عادي الذكاء ، هو عمل غير سليم من الوجهة النفسانية . تلك المقارنة تولد الغيرة وقلة الثقة بالنفس في نفس الواحد ، وربما التكبر والانانية في نفس الآخر . بنفس السوء تكون حالة المقارنة بين طفل جميل الصورة مثلا وبين أخيه العادي . كذلك أيضاً نخطيء بالمقارنة بين الصبي والبنت كالجهر بتفضيله او العناية الزائدة به . مثل هذا يولد في نفسها المرارة والغيرة ، بل والكثير من العقد النفسانية التي يعرفها مجتمعنا العربي...أما الصبي فإن تفضيله على اخته قد يخلق فيه ما لا تحمد عقباه من نظرة الى ذاته ، والى جنسه ، ومن سلوك غير صحيح في حياته العائلية وعلاقاته الاجتماعية . يغار الطفل ايضاً عندما يدرك انه يرسل الى المدرسة بينما يبقى أخوه او اخته في البيت.يقع فريسة الحالة ذاتها المصاب بعاهة او تشويه ، او الشاعر بنقصه ، او بعدم رغبة او اهتمام كاف به من قبل والديه .

■ انا أوافق . تبدو لي مسؤولية الأهل كبرى في هذا المجال . والآن كيف نكتشف الغيرة عند الطفل اذ اني لا أرى سهلا معرفة ظواهرها .

صحيح تماماً . ليس سهلا معرفة الطفل عندما يشعر بغيرة من أخيه . فقد تمر هذه دون ان يكتشفها الأهل . ان الطفل نفسه قد لا يعي حالته . ونحن نعرفها من خلال انعكاساتها على سلوكه كالغضب والهيجان ، او الثورة والعناد ، والتخريب والاحتجاج كما انه قد ينزوي أو يضرب اخاه او يكثر من ملاطفته . انه يضرب لعبة تمثل خصمه ، او يرسم من يغار منه بشكل مهمل او مهين . وهذه ردود فعل لا واعية على الغيرة .

■ لماذا يكبت الطفل شعوره بالغيرة ؟ اليس من الأنفع له ان يظهر بجلاء ويكشف عن حالته ؟

الشعور بالغيرة هو شعور بالفشل او بالضعف . هذا واضح . لأجل هذا تكبت . ان

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الوعي بالنجاح ينمي الشخصية ويعطيها قوة وتحملا . بالعكس الاحساس بالفشل يؤلم ، ولذلك فان الوعي يكبته ، أي ان هذا الوعي يرفض الشعور بالنقص وبفقدان الثقة بالذات .

■ هل كل غيرة عند الطفل تكون مؤلمة وخطرة ؟ الا تعتقد ان الغيرة قد تكون من الاب مثلا ، او غيرة طفلة من أمها ؟

ليست كل غيرة مؤلمة بالمقدار الذي تحدثنا عنه . بالطبع ان ما قدمناه هو الحالة النموذجية . وبمقدار ما يكون الم الطفل وقساوة احاسيسه بمقدار ما تكون ردود فعله قاسية . اما اذا كانت الغيرة موقتة كتوقف الأهل عن المقارنة بين ولدين او عند العودة عن العناية الزائدة بمريض بعد شفائه ... في مثل هذه الحالة تزول الغيرة بسرعة . وقد يكون لها منافع ايضاً .

وصحيح ظنك بأن الغيرة تنشأ من اهتمام الام بزوجها المريض أحياناً ، او التعب أحياناً أخرى . ما يسميه التحليل النفسي بعقدة أوديب قد ينبع من شعور الطفل بتلك العناية . القول نفسه صحيح اذا طبقناه على احساس البنت ايضاً .

■ قبل ان انتقل الى سؤالي الأخير ، بودي معرفة ان كان ما قلناه عن الغيرة عند الطفل يصح تطبيقه على الغيرة عند الكبار . بعبارة أخرى ، هل ان القوانين هي نفسها في طفولة الانسان وفي المراحل الراشدة من عمره ؟

لم تخطىء . الغيرة بين الاخوة وليدة العوامل ذاتها التي تتحكم في تلك الظاهرة النفسية بين التلاميذ ، وبين الاخوة في شبابهم ، وبين الزملاء في المهنة ، او الوظيفة ، وما الى ذلك . بل ان الغيرة الزوجية ايضا لا تخرج كثيرا اسبابها ودوافعها عما ذكرناه .

■ أخيرا ، بعد هذه الجولة النفسية والانسانية ، وبعد إن استمتعنا وعرفنا لا بد من البحث في العلاج . اليس كذلك ؟ هل ان الغيرة قابلة للشفاء وكيف ؟ اخبرنا .

في البدء يجب التنبيه الى ان الغيرة عند الكبار مردها الى استعداد في الطفولة . من هنا ضرورة التشديد على الوقاية . والوقاية تكون عادة بامتناع الاهل عن المحاباة واجراء المقارنات والموازنات بين الاخوة او بين الاخوة والاخوات ، وكل ما من شأنه تثبيط عزائم الواحد على حساب تشجيع اخيه .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الميُول التخريبية والعناد عند الأطفال

■يشكو الأهل ، والمدرّسون أحياناً ، من اطفال يخربون او يعتدون على غيرهم . يدّعون أنّ هؤلاء الأطفال هم غير هادئين ؛ ولذلك فهم يقلقون من تلك الحالات . ما قول علم النفس في هذه الظاهرة ، ظاهرة طفل يميل للتخريب والعبث بأشياء لا تخصه ؟

تلك الظاهرة طبيعية أولاً ، الى حد بعيد . هناك في الواقع الكثير من الاطفال الذين يبدون ميولا للتخريب ، مثل : التكسير ، أو قص الثياب او الاثاث ، او فتح صنابير الماء في البيت ، او قلع زهرة ، وما الى ذلك ... المطلوب من الأهل في هذه الأمور عدم اللجوء للعقاب أولا ؛ وثانيا ضرورة فهم الحالة فهماً جيداً لمعرفة الدوافع .

■لكن لماذا ابتدأنا بالدعوة لتجنب معاقبة الطفل الذي يخرّب في البيت ، والتلميذ الذي يعتدي أو يشاكس ؟

لن أتكلم هنا عن مســاوىء العقاب ، بل أودّ التشديد على انه لا ينفع في الحالة التي ندرسها الآن في هذه الندوة .

■على العكس ، فالشائع هو لجوء الأهل للتأنيب بشتى اشكاله ، في سبيل منع الولد من تكرار كسر هذا الشيء ، أو قص ذلك ، او تلطيخ الجدران وغيره ...

انهم لا يحلون المشكلة بالتأديب المزعوم ، ولا بالاقناع والمنطق .

■اذن ، هناك مشكلة !

طبعاً . الولد ، إنْ في بيته أم في مدرسته ، يلجأ للتخريب او العدوان عموماً للتعبير عن مشكلة نفسية يحياها . لذلك قلتُ إنه لا بد من معرفة الدوافع معرفة صائبة .

■بيد انه سبق القول ايضاً الى ان تلك الظاهرة طبيعية ، فكيف نجعلها الآن مشكلة نفسية ؟

نعم . قلت ان الميل للتخريب هو ظاهرة طبيعية ، وحالةٌ سويَّة ؛ وانما الى حد ما طبعاً . القصد هو ان في الولد طاقة حيوية لا بد لها من تصريف ويكون هذا بالحركة واللعب . كثرة اللعب والحركة أمران طبيعيان يتعلقان بنمو المهارات والطاقات البدنية . في هذا المعنى فقط ، وضمن هذه الحدود ، يجوز القول إنّ الميول للتكسير أو للعبث بالاشياء ، وما الى ذلك ، هي ظواهر طبيعية اي تعبر عن حاجات بدنية للحركة والنمو والتكيف . عدا هذا الحد فان تلك الميول تصبح تعبيراً عن مشكلة نفسية اجتماعية عند الطفل .

■معقول تماما . وبعد اقتناعي ، أودّ أن أتعرف على حقيقة مشكلة الولد النفسية التي تدفعه لاتيان أعمالٍ يستنكرها الاهل ، او المدرّسون في مهنتهم .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ليس هناك مشكلة واحدة تنطبق على المجموع . بديهي تماماً ان تكون هذه مختلفة باختلاف الظروف ، والبيئات ، وما أشبه .

■مثلا ؟ المثل يوضح أكثر . اريد أمثلة . على أن تكون كلها واقعية ، طبعاً .

إنّ طفلا يشعر بالغيرة من أخيه ، أو من أخته ، قد يلجأ الى العبث بقطع الاثاث أو بأشياء ثمينة في سبيل جذب الاهتمام اليه ، أو للردّ والاحتجاج على موقف الأهل منه ، او كي يستثير عنايتهم . في هذه الحالة ، إقناع الطفل بأن عمله غير مقبول هو إقناع لا يجدي . كما ان معاقبته لا تردعه ' قد يكبت رغبته ولكن دون ان يتخلى في الواقع عنها . وللكبت أخطار ، طبعاً .

■قبل الانتقال الى التعرف على هذه الاخطار ، أرى أنّ المثل الذي سمعناه الآن لا يغطّي جميع الحالات . أليس كذلك ؟

تماماً . فقد يكون دافع الطفل للتخريب رفضاً لسلطةٍ اكراهية . بمعنى أن سلطة الاب القوية ، أو ضغوط المدرس الشديدة ، تحدِث في نفسية الطفل مقاومة هي رد فعلٍ على السلوك القاسي للاب او المدرس . على ذلك فهو ينتقم لنفسه بأن يضرب أخاه أو صديقه ، او يكسر هذا الشيء ؛ وقد يمزق كتبه ، أو ثياباً ما . الانتقام اذن هو السبب عند هذا الولد . انتقامٌ من أبٍ أو مدرّس أو صديق أو أخ وما الى ذلك . من هنا ضرورة معرفة مشكلة الطفل الذي نتهمه بالتخريب والتهديم .

■سهلٌ هو الاقتناع بهذا التحليل. لكني أعرف تلميذاً لا يجد متعة الا في تلطيخ جدران البيت . يكتب عليها بالطبشور ، ويلونها ؛ ويكتب بقلم الرصاص ، ويمحو . انه يمزق كتبه ودفاتره بألف وسيلة . ثم يبرر ذلك ؛ لم ينفع معه نقاش ، ولا تفهيم . ما رأيك ؟

لقد سبق ذكر المبدأ العام ، وهو لزوم استكشاف ما يقلقه اي ما هو الدافع لعمله . فهذا التلميذ ربما يشكو من مشكلة مدرسية . انه يحاول حلها ، أو التخلص من توتر نفسي ، بالتعبير عن ذلك كله بواسطة التلطيخ بالطبشورة . يبدو هنا كأنّه يحمل همومه المدرسية الى بيته . انه لم يشعر بارتياح نفسي إثر عودته الى بيته . وتمزيق التلميذ الصغير لكتبه هو احتجاج على هذه الكتب ، وغضب على ما تمثله وما توحي به . إنه يرفض المدرسة أو البيت ، فيمزق أوراقه .

■ظننتُ أنه يفعل ذلك لأنه عدواني . غالباً ما نسمع بأن هذا الطفل أو ذاك الراشد عدائي السلوك . أليس لهذه التسمية علاقة بموضوعنا عن الميول التخريبية ؟

الموصوف بأنه عدوانيُّ السلوكِ له صفاتٌ خاصة . منها مثلا انه عدواني ليحمي نفسه من الخوف . يخاف من الخوف قبل ان يقع ؛ فيبقى متحفزاً ، مشدوداً ، متوتر النفس . لذا يُشبع ميوله العدوانية بالاعتداء قبل ان يعتدى عليه .

■غريب . أنفسيةُ الانسان بكل هذا التعقيد ؟ لماذا كل هذه الاحابيل او هذه الوسائل والطرائق بل والمتاهات ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هذا هو الانسان ! ليس سهلا فهمه . نحن نفهم جانباً قليلا فقط . النواحي الوجدانية مظلمة ؛ كأنها مستحيلة الاكتناه . لقد لاحظنا هنا ان تمزيق ولد لكتبه له معنى . انه يمزق كتبه حلا لمشكلته . لا يقول انه في مشكلة ، يرد عليها فقط .

■مهمّ جـداً ما وصلنا اليه . سمعنا ان الميول التخريبية رد فعل ، أو انتقام ، او احتجاج او أسباب من هذا القبيل . لكن لمـاذا لا يصرح هذا الطفل بمشكلته لاهله ، او ذاك التلميذ للمدرس ؟ لماذا لا يقول انه يكسر ويخرب لهذا السبب أو ذاك ؟

لا يعترف الطفل بفشله ، أو بضعفه . إنه يقاوم الفشل او الخذلان بطريقة لاواعية . ان الوعي يرفض ذلك النقص ، ولذا فانه يكبت مشاعرَ الضعفِ وعدم النجاح . الا ان المكبوت يوجه السلوك على النحو الذي تحدثنا عنه ، أي تدفع المكبوتات الولد للانتقام والعدوان والاحتجاج وما أشبه ...

■ما دام كبت المشاعر ممكنا . أليس الكبت أفضل من أن نرى الطفل يكسر ويلطخ او يعتدي ؟

ان للكبت عواقب سيئة جداً . أخطاره مثلا كثيرة في السنوات الاولى من الحياة حيث تتكوّن الشخصية والعقد النفسية وأسلوب الانسان في العيش . على هذا فإن التخريب تصريف أو تفريج ... التخريب نافع كما قلنا .

■اتفقنا . لكن هب ان الطفل يعيش في مدرسة قاسية او تحت سلطة اهل شديدة . ماذا يفعل وهو لا يستطيع ان يخرّب خشية العقاب ؟

سوف يكون هذا الولد مضطراً لأن يكبت مشاعره . وقد أفاضت مدرسة التحليل النفسي في شرح مضار الكبت ، وذاك ليس من موضوعنا الآن .

■طبعاً . ليس موضوعنا . بيد انه لا بأس من عدة كلمات تتعلق بكبت الميول للتخريب كما سميناها .

أوافق . ولذا فاني أسارع الى القول بأن الطفل عندما لا يستطيع الافراج عن توتره النفسي ، بالكسر وما اشبه ، فانه ربما يحول تلك الميول التخريبية صوب شخصيته هو بالذات . اي انه يأخذ بالانتقام لذاته من ذاته . وهكذا يعذّب نفسه ، يخرّب فيها : كأن يلطم وجهه ، أو يأكل او يشرب ما لا يؤكل ولا يشرب . البعض يقولون ان اكل الاطعمة الحريفة جداً او التوابل والحوادق وسيلة لاواعية لتعذيب النفس .

■مخيف . كيف يحطم الانسان نفسه ؟

نعم ! الانسان قد يفعل ذلك . ولا سبيل للتوضيح . قضية العقاب الذاتي يجب على كل شخص الالمام بها ليعرف نفسه معرفة افضل .

■لنعد الى ميل الولد للتخريب والتقطيع . قلنا في البدء إنه ظاهرة سوية ، ولا تدعو للقلق في معظم حالاتها . لماذا وكيف وصلنا الى نقاط قاتمة ، او الى الجانب المظلم من البحث .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

صحيح ! ولا شك أبداً في أن ما يسمى بالتخريب هو في أحيان عديدة ناجم عن حب الاستطلاع . شكت إحدى الامهات أن طفلها كسر ذات يوم كل الصحون . كان يرميها واحداً فواحداً ، وروت اخته انه كان يضحك عند كل صوت انكسار .

■وماذا كان يقصد ؟

ببساطة ، كان يستمتع بصوت الصحن وهو ينكسر . كان يودّ ان يعرف لماذا وهل ينكسر . كان يستعلم . الولد هنا كان يثقّف نفسه ، يطلع على الظواهر ، ويستمتع بالمعرفة .

■إذن لهذا التخريب منفعة بالنسبة للطفل .

اليس ذلك واضحاً ؟

■طبعاً . طبعاً في غاية الوضوح ، لكن الثمن كان غالياً .

صحّ ! ولكن الموضوع اختلف .

■ما دام الحديث قد طال ، وعرفنا معظم جوانب حقيقة اليمول للتخريب ، فنحن الآن نفضل استخلاص ما ينفع . بعبارة اخرى ، ما هي الوصايا التي يقدمها علم النفس للأهل وللمدرسين بغية المعاملة المثلى للولد المخرِّب ، اي غير الهادىء كما يقولون ؟

تلك الميول التي تحدثنا عنها يجب ان توجَّه . الطاقة الفائضة لا بد لها من تصريف . هنا يأتي تدخل الاهل والمربين ، وهنا مجال عملهم .

■مثلا ؟

ذلك الولد ، الذي يحبّ القصّ والتقطيع ، نستطيع اعطاءه اوراقا أو قماشا لقصه . بذلك نمتص ميل الولد للقص . وعلى هذا الأساس تقوم التطبيقات . المبدأ العام هو ان لا نقمع بل أن نوجه . من الضروري ان ننكبّ على المشكلة النفسية التي يعاني منها الطفل . اما العقاب والاقناع فهما حلان موقتان ؛ يتوقفان عند الظواهر دون الغوص الى الجذور.

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من اضطرابات الاطفال النفسية :
قضم الأظافر ومصّ الأصابع

لا تفهم الاضطرابات النفسية عند الطفل دون معرفة عميقة بتاريخه الشخصي في أسرته . ان الاسرة المضطربة سبب صعوبات الطفل النفسية والعصبية . فما يعانيه هذا يكون انعكاسا لـبيئته العائلية من حيث علاقة الابوين ببعضهما ، وبالولد ، وما الى ذلك .

■لنأخذ اذن حالة معينة من اضطرابات الاطفال نفسيا . ما رأيك مثلا بمعالجة ظاهرة قضم الأظافر عند الولد ؟

نعم ! موضوع جيد . وأبدأ هذه الدراسة المبسطة بالتنبيه الى ان تلك الظاهرة نجد لها شبيها في بعض حركات مماثلة الدلالة اي على غرار مصّ الأصابع ، أو فرقعة الأصابع ، أو عض الأقلام ، وحك الرأس ، وعض الشفاه ، ورمش العين بعصبية واستمرار ، الخ ...

■وماذا تعني هذه الحركات ؟

تدل هذه الحركات على توتر . انها أعراضُ صراعٍ داخلي ، وتنم عن وجود مشكلة . وتسمى هذه الحركات بالخلجات العصبية .

■لنرجع الى الحالة التي طرحناها : قضم الأظافر ، لماذا ، وماذا يعني لنا ؟

ما يدفع الطفل الى قضم أظافره هو عدم توازن نفسي ، ونقص في الاستقرار الانفعالي . من جهة أخرى ، تولِّد تلك الظاهرة لذةً داخل الولد ، مما يجعله يكرر اللجوء اليها .

■لنستمع اذن الى بعضِ هذه الأسباب التي تدفع لقضم الطفل أظافره .

قلتُ منذ البدء إن القضية ترتبط باختلالٍ في توازن الطفل مع بيئته . وعلى سبيل المثال فقد يكون الطفل شاعراً بنقصه .

■لنكن أوضح . هل أفهم من ذلك ان الـصغير عندما يشعر بعيب يلجأ لتغطيته الى تلك العادة ؟

تماما . فقد يكون عيبه جسميا أو في النطق مثلا . وقد يكون حقيقياً ، أو وهمياً غير موجودٍ بالفعل . وربما يظن انه دون أخيه في المستوى ، أو دون رفاقه . يغذّي ذلك مقارنة مستمرة يجريها بينه وبين من هم أكثر منه اجتهاداً أو لطفاً أو أشد ذكاء .

■حسناً . وهل تظنّ انه يغطي ذلك الشعور بلجوئه الى قرض أظافره ؟ لماذا كأن علم النفس يفتش دائماً عن أسباب بعيدة ؟

لا . لا يبحث علم النفس عن أسباب خارجة عن المعقول . والشهادة هنا هو ان شعور

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الطفل بنقصه هو الذي يدفعه الى قرض اظافره . وهذه العملية توفر العلاج للطفل وتخلق فيه لذة .

■واين اللذة في ذلك ؟ ثم كيف ينجي نفسه من تلك المشاعر بأن يداعب أظافره بأسنانه ؟

لو ان تلك المداعبة لا توفر له سعادة فانه لا يلجأ اليها . انه يجد في العملية تخلصا من عذاب ، ومن توتر أو عدم استقرار . ويكون قرض الأظافر بذلك نوعاً من الحل والعلاج . ثم اني لم اقدم لك الا مثلا . فالاسباب أكثر من ذلك .

■لننتفع من علم النفس ما دام يقودنا الى فهم سلوك أطفالنا وسلوكنا بالذات . وبالتالي ماذا الآن وبَعْد عن موضوعنا .

ان الخجلَ أحياناً سبب رئيسي في دفع الطفل الى قضم أظافره .

■لا أدري هل يعقّدون الأمور ؟

أبداً . وبكل بساطة أدعوك لأن تطبق المبدأ السابق .

■ماذا تود قوله ؟

حسنا ، ان قضم الطفل أظافره يخفي توترا . هذا هو المبدأ الأول . والمبدأ الثاني هو ان الطفل يجد حلا او خفضا لذلك اللااستقرار والتوتر في اللجوء لتلك الظاهرة . ألم نقل ذلك ؟

■نعم قلناه ... اذن فالواقع هو انه يخفي خجله ، أو يعالج خجله ، او يحل مشكلته الخجلية ، في قضم اظافره ... لكن هل هذا حل صحيح ؟

أنْ يكون صحيحاً أو غير صحيح موضوعٌ آخر . لنؤجله الى ما بعد . وسأتابع سرد بعض الأسباب لقرض الأظافر . من الدوافع لذلك اضطرابات العلائق بين الأب والأم واضطرابات العلاقة بين الطفل وامه او بينه وبين اخوته ؟

■أجل ... لقد كان ذلك نقطة الانطلاق والمبدأ الأساسي . لكنك لم توضح لنا بأمثلة .

لا داعي للتفصيل ... سأترك لك الاستنتاج . تخيل طفلا في أسرة مفككة . لقد أثبتت الاحصاءات ان أكبر نسبة في الجنوح تنبت في مثل تلك الأسرة . هذا واضح ...

■نعم ، طبيعي تماماً أن يحصل ذلك ، والحالة عينها تقال عن الأسرة التي تتسلط فيها الأم او تضطرب وظائفها الأمومية وعلائقها مع ابنها ومع زوجها .

نعم هو ذلك. فالطفل كما قلنا صورة لما يجري داخل الأسرة . تخيل ولداً يلاحظ انه غير مرغوب فيه ، او النشاز المستمر في البيت . انه يفقد الشعور بالأمن وبالاطمئنان ؟

■بالطبع ، كلام سليم ومفهوم .

لنقل انه نافع أيضاً .

■اذن هذا ما يدفعني لأسألك عن المنافع لهذه المعرفة وبالتالي عن طرق العلاج .

قبل أن أجيب عن سؤالك ، لا بد من اتمام الأسباب التي تدفع لقضم الأظافر .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

■حسنا ، وهذا نافع ، لقد تسرعت . ماذا يبقى ؟

سوف أجمل . كل صراع بين الطفل وبيئته كل مشكلة نفسية عند الولد وكل توتر ناجم عن شعوره بالغيرة من أخيه أو غيره أو شعوره بالحرمان من حنان الأم او بنقص في الاهتمام به ... كل ذلك يدفع للبحث عن حلول ربما يجدها الولد في قضم أظافره ...

■سأسألك عن زميل لي في العمل الاحظ عليه أحياناً اللجوء الى قرض أظافره ...

رائع . سأطلب منك تحليل تلك الظاهرة . متى يفعل ذلك ؟

■ الواقع اني متأكد الآن ان كل ما سمعته عن قضم الأظافر صحيح . كله ينطبق على زميلي ، فأنا أذكر الآن انه كان يفعل ذلك عندما يغضب ، وأحياناً عندما تستعصي عليه مشكلة ، بل وعندما يفكر أو يخجل .

هل لاحظت الآن منافع علم النفس ؟ لقد قدمت لنا تحليلا صائباً لمشكلة زميلك . انه كالطفل الذي يقضم أظافره عندما يشعر بصعوبة أو بقساوة أحد أبويه أو بالغيرة وما الى ذلك مما ذكرنا ...

■لكني أجيز لنفسي الآن بسؤالك عن طبيعة زميلي الذي حدثتك عنه . انا أغضب ولكنني لا أفعل مثله .

يقرض أظافره ذلك الشاب عندما يخجل أو يغضب أو يفكر أو يجابه مشكلة لأنه تعود الأمر في طفولته ... انه بطريقة لاواعية يلجأ للمأمن الأول الذي كان قد كونه والتذ به ابان سنواته الاولى من الحياة .

■ها نحن نرجع الى اللاوعي ، وانا لا أحب هذه الطريقة في التفسير .

لا . هذا خطأ ليست القضية مرتبطة بحب أو عدم حب . هـذه ثوابت في علم النفس . ان اللاوعي يؤثر الى حد بعيد في تكوين السلوك وتوجيهه . اللاوعي وحده يفسر الخلجات العصبية التي ذكرناها من قبل مثل مص الاصابع ورمش العين وهز الأكتاف وما الى ذلك ... المشكلة النفسية تنعكس على السلوك فتظهر بتلك الأعراض .

■سأرجع الى مشكلة زميلي الشاب ... لم تخبرني بعد كفاية عن طبيعة ذلك السلوا في قرضه لأظافره .

لقد قلت لك ان هذا الشاب يعود الى حل طفولي .. وبالتالي فهذا سلوك نكوصي . انه ينسحب أو لنقل ان طريقة حله لمشكلته هي طريقة سلبية لا يواجه الواقع . هلا لاحظت على ذلك الزميل انه انعزالي .

■نعم . صحيح انه بالفعل كما تقول .

من المحتم ان يكون انعزالياً . ليس ذلك تنبؤا . أتصوره شخصية منكمشة على نفسها او شخصية انطوائية . انه خجول ايضاً أليس كذلك ؟

■صدقت كأنك تعرفه عن كثب... انه كما تقول وفوق ذلك فهو غير صريح ، وشديد الحساسية والانفعال .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

تلك هي صفات الشخصية الانطوائية عموماً . لكن لا ننسى انه متوتر ، مشدود الأعصاب .

■هل صار بوسعي الآن أن أسألك عن طرائق العلاج ؟

لن أطيل في الرد . العلاج هنا هو نفسه ما يوحي به علم النفس لشفاء الاضطرابات النفسية والعصبية .

■كيف يكون وبماذا يكون الشفاء ؟ وباختصار طبعاً .

نبدأ أولا بالفحص الجسمي عند الطبيب لمعالجة الامراض أو الاضطرابات العضوية ان وجدت . ثم ندرس الشروط العائلية لتنقيتها وتوفير المناخ العائلي السليم . كما أنه من الضروري اللجوء الى ممارسة العلاج السلوكي أو العلاج بالعمل . مثال ذلك ضرورة اشغال يد الطفل أي تعويده القيام بأعمال يدوية . وهذا موضوع قائم بذاته . ربما يكون غرض ندوة لاحقة[1] .

---

(١) را اعلاه ، الفصل الثاني [العزّة ، الخلجة]

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من اضطرابات مشكلات التغذية وصعوبات الطعام

عملية اطعام الولد وظيفة نفسية بقدر ما هي حياتية . فالانسان في السنوات الأولى من العمر شديد الارتباط بالطعام. وارتباطه بأمه أي من الوجهات النفسية والبيولوجية والعلائقية يقوم عبر الأكل . ان الطفل بواسطة فمه يتعرف الى العالم ويصنّف الأشياء ...

س ـ قبل أيّ سؤال أودّ القول لك اني قرأت مراراً ان الأم عندما ترضع ابنها الحليب تهيّء له الفرصة لتكوين شخصيته . فاذا رأى في أمه صورة سلبية فستكون صورته هو عن ذاته بمثل ذلك الطابع .

ج ـ تماما . كلام سليم . لكن لم أكن أقصد معالجة هذه النقطة .

س ـ لا بأس . لعلّي تسرّعت . مع ذلك فكلامي ذاك مقدمة .

ج ـ طبعاً . الاضطراب في شخصية الانسان عادة ما يرتبط بعلاقته مع امه ابان طفولته الاولى . الأهم الآن هو أننا سنبحث في اضطراب الوظيفة الطعامية عند الولد .

س ـ حسن . موضوعنا اذن متعلق بدور الأم . بماذا سنبدأ . وكيف .

ج ـ ابدأ عرض المشكلة بالاشارة الى ان تغذية الولد عملية محملة بالدلالات والمعاني . فهي عمليات ومواقف شبه ثابتة يقوم بها الأهل ويكون سلوك الطفل ازاءها بمواقف وأساليب معينة . وتكرار رد فعل الطفل عدة مرات يوميا هو ما يحدد شخصيته المستقبلية .

س ـ مثلا . لقد أطلت نوعا ما . اعطني مثالا يوضّح .

ج ـ لنتصوّر أمّاً تقدم عدة مرات في اليوم الطعام أو الحليب للطفل وهي بحالة قلق وتضايق أو بحالة ارتياح وحب . سلوك الأم هذه هو ما تتكون حوله عواطف الطفل . طريقة تقديم الغذاء ، بل وكميته وإزعاجاته وما الى ذلك ، هو ما يرسم خطوط المستقبل .

س ـ صحيح . كلام معقول .

ج ـ لا . لا يقال انه كلام معقول . معقول غير كاف هنا . القضية ثابتة في علم النفس . فالغذاء يرتبط بالعواطف . وليس من الصعب ان تلاحظ تلازم الأكل والحب مثلا في علاقة الأم بالطفل .

س ـ بل وفي حياة الراشد أيضا . فتعبيراً عن محبتنا لشخص ندعوه لمائدتنا . أليس ذلك صحيحاً ؟

ج ـ بلى . بل القضية أبعد أيضاً . لكن الموضوع الأهم هو مشكلة الاضطراب الطعامي عند الولد . فهذا الاضطراب تعبير عن مشكلة نفسية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

س ـ لنقل ذلك . لكن أليس من الأجدى توضيح الظاهرة تلك . اعتقد اني نبهتك الى أني أفضل الاستماع الى حالات واقعية .

ج ـ صح . وانا موافق على المبدأ . لنأخذ طفلا يرفض أنواعاً كثيرة من الطعام . لا ريب في وجود مشكلة نفسية عنده .

س ـ وربما تكون بدنية .

ج ـ طبعاً . طبعاً . نلجأ عادة الى الطبيب الجسدي . بعد ذلك نقرر . ربما يكون رفض الطفل لطعامه احتجاجاً على معاملة أمه أو عدم انتباهها له . قد يكون السبب كامناً في وجود أخ منافس له .

س ـ عرفت الآن التتمة . ستقول لي ان من الأسباب ايضاً رغبة الطفل كسب عطف ، او رفضا لمعاملة قاسية او قلقة . والطفل المدلّل ايضاً ، والذي يشعر بقساوة أحد والديه او معلميه .

ج ـ نعم ، انا اوافق تماما على كل ما ذكرت . لا جدال في ان إجبار الولد على تناول طعام معين، او في ساعة معينة مثلا ، يجعل هذا الولد يرفض . اي انه يردّ على العنف بمثله . بعدم قبوله للطعام يعبر الولد عن خطأ في معاملته ، عن سوء تقدير في العائلة .

س ـ نعم ، سبق القول ان الطفل المضطرب نفسياً هو سفير أسرة مضطربة العلائق ، او قلقة . انه صورة عن عائلته .

ج ـ تماماً . هذا حقيقي . تخوّف الأم الزائد ، قلق الأب على ابنه يحدث استجابة في سلوك الابن . والابن هنا صبي بالطبع او بنت . سيّان في ذلك .

س ـ طبعاً .بديهي أني كنت أفهم أنك تقصد بكلمة الطفل ليس الذكر فقط بل الطفلة أيضاً . كلمة ابن تعني الحال نفسه . لكن ...

ج ـ لحظة . لم اتمم موضوعي بعد . من الضروري التنبه الى ضرورة اطعام الولد بصورة تخلو من الهلع والاحتياط المبالغ فيه والتخوف . لقد قلنا ان طريقة تقديم الغذاء للولد تخلق فيه العواطف المقابلة .

س ـ هل هذا كل شيء ؟ لعل العلاقة بين الطعام والعواطف أكثر مما ذكرت .

ج ـ نعم . لكن ألمحنا منذ هنيهات الى الأمر . أتلاحظ ان السعيد أحياناً يضع يده على بطنه . هذا في الانسان البدائي ، واليوم أيضاً . الأهم هو ان الجهاز الهضمي يتأثر بالعواطف .

س ـ نعم . الحزن مثلا يجعل البعض يكثرون من الأكل .

ج ـ صحيح . لكن الهم والفرح ايضا قد يقلل الرغبة بالطعام . وليس هذا موضوعنا الرئيسي . انا أفضل البحث في المعادلة التي تقوم بين الأم والطفل وغذائه .

س ـ حسن . قل لنا الأساسي في هذا المجال .

ج ـ ألا تلاحظ ان الأم تقدم الطعام للطفل كطريقة للترجمة عن محبتها له . ذلك ما يرضيها هي ويشبع فيها نرجسيتها .

س ـ نعم . وانا سبق ان قلت ذلك . فالأمر صادق ايضاً بالنسبة للراشدين .

ج ـ اتفقنا . لنتعمق أكثر . ألا توافق معي انها بذلك العمل عينه تحقق ذاتها ، وتؤدي وظيفتها ، وتؤكد نفسها وتبدي ضرورتها ؟

س ـ رائع . لكن هل هذا نقص او سيّء .

ج ـ لا يهمني ذلك . انت لا تأخذ القضية من وجهة لا تشغل بال العالم النفسي ، انا قلت وقائع وتفسيراً .

س ـ لا أدري لماذا لم تسعدني هذه الوقائع ؟

ج ـ لا يهم . كلنا واحد . ولذا سأتمم التحليل . هل تلاحظ معي ان الأم تفرض نفسها بفرضها الطعام على ابنها .

س ـ انتهينا من ذلك . ما هو الأهم .

ج ـ كلما ازدادت الأم رغبة في إطعام الولد كلما ازداد الظن بوجود مشكلة لديها هي .

س ـ لا تعقّد الأمور . أخبرني بسرعة ماذا تود أن تقول .

ج ـ لا للانفعال . القضية بسيطة . الرغبة الشديدة في تغذية الولد يدل على أن أمه تعاني من مشكلة زوجية أو حرمان أو ما الى ذلك .

س ـ أتود القول انها تغطي مشكلاتها بذلك الفعل ؟

ج ـ وأنت قلت . هناك حالة لاحظ المحلل النفسي ان الأم تفرط في تغذية طفلها كتعويض لا واع عن عدم الرغبة فيه .

س ـ وكيف ؟ لا . الوقت ضدنا الآن . اعطنا خلاصة سريعة . ماذا قلنا في هذه الندوة .

ج ـ الرغبة في الطعام اذا فاقت الحد تحولت الى شره غير مقبول أي الى مشكلة . المشكلة الثانية هو ان نقع في الحالة المعاكسة تماماً ، اي ان الطفل الذي لا يرغب ابداً في الطعام فهو يعبّر عن اضطراب . وثالثاً من يأكل ببطء وبلادة هو أيضاً يعاني من مأزق نفسي .

س ـ والعلاج . أريد تطبيقاً أو وصايا . ما هي المبادىء التربوية والنفسية في هذا المجال .

ج ـ بعد الفحص البدني ، على الأهل تأدية واجبهم هذا بصورة طبيعية الى حد بعيد . لا للتهويل ، لا للقلق ولا لعدم المبالاة والاهمال . انا أشدّد خاصة على أن سلوك الأهل من قلق او لا مبالاة ينتقل الى الطفل . لا ترغم الولد على الأكل ولا تصر . نظّم مواعيد اطعامه .

س ـ ولا ننسى ان افضل وسيلة لحل المشكلة هي النظر الى ما يعانيه من هَمّ وغَمّ .

ج ـ طبعاً . لقد قلت انت الخلاصة . فالمبدأ الاساسي هو ان اللاسويّة في تناول الطفل لغذائه تجسيد او تصوير لمشكلة نفسية يعاني منها داخل أسرته . كلمة علم النفس هنا كلمة فوق الجدل .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من الاضطرابات النفسية
عند الاطفال علاج عيوب النطق

مقدمة :

الكلام وسيلة الاتصال الرئيسية بين الناس وهو نشاط اندماج الفرد في المجتمع . ان عيوب النطق مشكلة نفسية معقدة ، فالذي يشكو من التلعثم والفأفأة يشكو في الوقت عينه من متاعب اجتماعية ومن آلام نفسية ايضاً .

س ـ حيث ان الفأفأة في الكلام بهذه التأثيرات في الشخصية وفي السلوك فاننا سنسألك عن طرق علاجها . ثم عن كيفية تلافيها عند الأطفال .

ج ـ لكن أليس معقولا البدء بالكلام السريع عن عوامل نشوء هذه الاضطرابات ؟

س ـ بلى . ما هي تلك العوامل ؟

ج ـ سوف أكون سريعاً في سردها . يؤكد علم النفس ان أمراض الكلام عند الطفل ذات منشأ نفساني أحياناً عديدة . هناك بالطبع أسباب عضوية أي عيوب في الجهاز الكلامي .

س ـ نعم ، انا أعرف طفلاً مصاباً بالصمم. هنا اذن عامل عضوي في موضوعنا .

ج ـ تماماً . وليس هذا هو العامل الوحيد ، فقد تكون العيوب العضوية مصيبة التنفس ، او الاجهزة السمعية والصوتية. وقد يكون الاضطراب الكلامي نـاجماً عن اضطرابات في جهاز الشم او في اللوزتين وما الى ذلك .

س ـ ولكنك كدت تحدثنا عن الأسباب النفسية قبل كل شيء .

ج ـ صحيح ، هل تلاحظ ان الانسان الراشد والسويّ يصاب باضطراب في الكلام في بعض المواقف الصعبة أو الحرجة ؟ الحرج في الفكر يولد الحرج في الكلام . وكذا الحال عند الطفل. فالولد الذي يقع في مشكلة نفسية ربما تنعكس آثارها على كلامه .

س ـ لن أطلب منك التطويل لأن طلبي هو معالجة الاضطرابات الكلامية عند الطفل الا انني مع ذلك اود لو تسرد لي بسرعة ماذا تقصد بالموقف النفساني الحرج الذي يولد اضطراب النطق والتعبير ؟

ج ـ المقصود هو التوتر النفسي عند الطفل . فالخوف من العقاب ، وقساوة الأهل وشدة انتقاد ومراقبة الولد والشعور بالدونية او القلق والخجل ، وعوامل أخرى من هذا القبيل تجعل الولد يفأفىء أو يتعثر في الكلام .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

س ـ صحيح. انا افهم ذلك وأقدّره . انك تحمل البيئة العائلية مسؤوليات كبرى والآن ما العلاج ؟

ج ـ قلنا في البدء ان اللجلجة الكلامية ربما تكون ذات سبب عضوي .

س ـ نعم ، لم أنس ذلك .

ج ـ واذن العلاج يبدأ بالفحص البدني لشفاء العيوب العضوية المرتبطة بالاجهزة الصوتية او السمعية او بالأنف واللوزتين وما الى ذلك .

س ـ اتفقنا هذه خطوة .

ج ـ انها خطوة أساسية وبعدها نعود للعوامل التي قلنا انها نفسية وتكمن في محيط الطفل

س ـ وكيف نبدأ . ما هو العمل ؟

ج ـ يجب إعادة التوازن بين شخصية الطفل ومحيطه . لا بد من الغاء التوتر النفسي للولد وحل مشكلته . من هنا القول بأن العلاج يتطلب اولا معرفة تلك المشكلة وأسباب الخلل في التوازن الانفعالي للطفل .

س ـ أعطنا حالة معينة . وفي رأيي انه من الأفضل إعطاءنا أكثر من حالة . أعطنا عدة أمثلة واقعية ووضّح الأمر بجلاء .

ج ـ لنفترض أن طفلاً في الخامسة مثلا او السادسة من عمره يرتبك في كلامه أي انه يفأفىء ويتلعثم . في هذا العمر يكون الطفل في المدرسة . الا يعقل ان يكون خوفه من المدرسة أو مشكلته المدرسية هي سبب توتره النفسي وبالتالي سبب اضطرابه في التكلم ؟

س ـ أجل. تفسير مقبول . ربما يكون الأمر كما قلت . ولكن كيف أعرف سبب المشكلة ؟

ج ـ هنا صار الموضوع مختلفاً . انت تفهم مشكلة الطفل بواسطة طرائق الاسقاط او ابّان اللعب او في تصرفاته وسلوكه بوجه عام .

س ـ اتفقنا . لنقل ان الأهل عرفوا سبب مشكلة ابنهم النفسية . كيف يعالجونها ؟

ج ـ بالمعرفة يحل نصف المشكلة . نصف العلاج أحياناً يكمن في تشخيص الداء . فبعد ان نلم بجوانب الحالة ننتقل الى الغاء التوتر النفسي المتولد من صراع الطفل مع بيئته . الولد الذي ذكرناه مثلا هو على غير وفاق مع مدرسته .

س ـ ما معنى ذلك ؟

ج ـ ببساطة تامة قد يكون متضايقاً من زميل أو من المدرّس أو من الغرفة . ربما يكون ضعيف البصر لا يرى جيداً ما يكتب على اللوح ، وقد يكون غير ميّال الى هذه أو تلك من مواد الدراسة .

س ـ اذن ؟ ماذا علينا فعله ؟ ماذا توصي الأهل في هذا المجال ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ج ـ عليهم بالطبع البحث جيداً عن العلة لازالتها . اما بالاقناع او بالإيحاء ، اما بالمساعدة الفعلية او بالتدخل ، وما الى ذلك من الامور المعروفة بل والبسيطة ايضاً .

س ـ حسناً . وقد يكون التلعثم الكلامي في سن الثالثة عشرة أو ما حولها . ما قول علم النفس هنا ؟

ج ـ ان العام الثالث عشر أو ما حوله هو مرحلة المراهقة . أليس كذلك ؟

س ـ نعم . تماما . فهمت ما ستقول . واوافق مسبقاً على أن المراهقة بمشاكلها وأزماتها النفسية وفي النمو هي السبب أحياناً في اضطرابات كلامية .

ج ـ صحيح . كلام سليم تماما . قد نضيف الى ذلك ايضاً أن العام الثالث عشر وما حوله مرحلة حاسمة أيضاً في التعليم او في دخول المجتمع . القيود الاجتماعية والاكراه وكثرة الانتقاد تضغط على الحرية .

س ـ ماذا تود أن تقول ؟ كأنك توحي بنقطة جديدة ـ .

ج ـ نعم . حيث تكون العفوية وقلة الضغوط العائلية تخف هذه الاضطرابات التي نتكلم عنها . والدليل هو ان التلعثم وما اليه أقل وجوداً في القرى . وكذلك أيضاً عند البنات حيث يهتم الأهل بهنّ أحياناً أقل من الاهتمام بالبنين .

س ـ حسناً . لنرجع الى حالات عيانية ولطرائق علاجها .

ج ـ قلنا ان اللجلجة ربما تكون حلّاً لمشكلة مع الأسرة . أي أن الطفل يشعر بعدم الرغبة فيه ، أو بأنه محروم ، أو يشعر بالغيرة . مثل هذه المشاعر تحوّله الى عدائي في سلوكه .

س ـ نعم . واذا كان سلوكه عدوانيا ؟

ج ـ من جهة اولى انه يسعى للانتقام لذاته بسبب تلك المشاعر ، ومن جهة ثانية ينتابه شعور بالذنب . ومن الصراع بين الرغبة بالانتقام وبين هذا الشعور يقع الطفل في احتباس الكلام ، أو في الخجل ، أو في الانطواء .

س ـ فهمنا . والحل ؟

ج ـ بكل بساطة ، العلاج هنا هو فهم الطفل لجعله يتجاوز أزمته تلك أي علينا إعادة تكوين تلاؤمه مع بيئته. لا بد له من جو عام أفضل وأفسح .

س ـ هل هذا الحل يقال عن علاج احتباس اللغة واضطراباتها ؟

ج ـ أبداً . لقد كان الالحاح في ندوتنا هذه على المشكلات الانفعالية المؤدية لذلك الاحتباس . وقلنا ان واجبنا إحياء الثقة بنفس الطفل ، وتعديل تربيته وإشعاره بالطمأنينة والهدوء .

س ـ وماذا يبقى ؟ أليس ذلك كل شيء ؟

ج ـ كلا . الصعوبات في النطق أوسع من ذلك . ويجب ان لا ننسى وجود اختصاص علمي يتولى تقويم النطق . قد نجد طفلاً يعجز عن نطق هذا الحرف او ذاك ، وقد نجد من

يشكو من التشوش في التعبير والاحتباس والتردد ... مثل هذه العيوب صارت قابلة للتقويم .

س ـ أخيراً . أين صرنا . هل نستطيع سماع تلخيص لقضيتنا ؟

ج ـ المشكلة الى حد بعيد مرتبطة بالأسرة ونوعية التربية . فهذا طفل يصاب بالتلعثم في بيته أو في المدرسة نجده عادياً جداً في بيئة يكون فيها على عفويته وطبيعته أي عندما يكون في الملعب او يلهو مع لعبه ورفاقه .

س ـ تنبيه نافع .

ج ـ تماماً . والمشكلات الانفعالية تقوم بدور فعّال في تكوين اضطرابات النطق لكنها ليست الوحيدة . ان علم النفس ينير الطريق للأهل والمربين كي يتجنبوا دفع الطفل الى الوقوع في صعوبات كلامية . ومثل هذه الصعوبات أساسية في سلوكه المستقبلي وفي تكوين شخصيته . فاللغة وسيلة الاتصال الاولى في المجتمع. ولتكن هذه الوسيلة سليمة . ذلك واجب البيئة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مخاطر القمع والعقاب عند الطفل

■ مشكلة عقاب الولد تهم الجميع . العقاب البدني خاصة ، أي ضرب الطفل ، ظاهرة معروفة في العديد من الأوساط العائلية ، ما رأي علم النفس بذلك ؟ وقبل كل شيء أود اجابة مبسطة .

ـ في الواقع ، لا شك أن في العديد من البيوت ما يزال العقاب البدني للأطفال مألوفاً . مؤسف ذلك ومؤلم . كما أن بعض المدارس تطبق عقوبات متنوعة ، بل والضرب أيضاً . لا يوافق علم النفس على استعمال الوسائل العقابية ، ولا سيما البدني منها . لا خلاف أبداً حول كون العقاب حاجزاً ، أو هو كبت ، وشد للشخصية نحو الأسفل . انه طريقة تربوية سلبية ، أو إعادة للتكيف خاطئة اذ يستعمل هنا الاكراه أو الايلام . وبالتالي فلا ينبع التقويم من اقتناع ولا من داخل نفس ، ولا من تجربة .

■ العقاب وسيلة سلبية ؟ صحيح . لكن ما دام هدفنا تقويم شخصية الطفل ، أفلا نستعمل كل وسيلة ممكنة ؟

ـ نعم ، قصدنا تربية الطفل ومساعدته على أن يكوِّن شخصية حرة ومستقلة ، وعلى أن يحترم ذاته . العقاب يذل ، وبالتالي فكيف نطلب من الولد أن يحترم نفسه والانسان عموماً ما دمنا نحن نهين شخصيته ونحتقرها؟ العقاب يجعله ينشأ غير محترم لنفسه ، متردداً ، محملاً بعدة عقد نفسانية .

■ الواقع أنه بدون عقاب لا تستقيم الأمور في البيت ولا في المدرسة . بناء على هذا فإن المدرس اذ يعاقب ألا يعمل لصالح الجميع ولصالح التلميذ أيضاً ؟ العقاب من هذه الزاوية ما حكم علم النفس عليه ؟

ـ البيت هو المسؤول أحياناً كثيرة عن جنوح الولد أو أخطائه وفشله. والمدرسة هي أيضاً مسؤولة عن الكثير من السلبيات التي يقع فيها الولد . لذلك لا تجوز المعاقبة ، اذ لا يعقل للبيت أن يعاقب على ذنب ساهم في خلقه . أجل ، لا يحق للمدرس القصاص عن خطأ أو فشل ساهم هو في عدم الوقوع فيه .

■ هل نستطيع القول أيضاً أن المجتمع مسؤول عن جنوح أفراده ؟

ـ نعم ، الى حد بعيد . ظروف خارجية متنوعة تعد لذلك . الاحصاءات والاستقصاءات الاجتماعية تؤكد .

■ معقول . شواهد عديدة تثبت ما قلته . لكن يتبادر الي أولاً السؤال عن أسباب اللجوء الى العقاب . لماذا ، نعم ، لماذا يعاقب الأب مثلاً ابنه بالضرب أو التأنيب ؟

ـ يلجأ الأهل أو المدرسون للعقاب لأنه أسهل الحلول وأخفها . الطفل الذي يبكي أو

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يشاغب يمكن اسكاته بسرعة أكثر لو نهره أبوه . العقاب يعيد الى النظام بسرعة . لذلك نقول إن المعاقب يهتم بنفسه أولاً ، أي أنه أناني يبحث عن راحته بسرعة دون اللجوء لوسائل اقناعية وتفهيمية قد تكلفه وقتاً أطول ، أو تبعده عن عمله أو تفكيره .

■ أناني هو الذي يعاقب ؟ نعم . لقد اقتنعت . وطالما سمعت أناساً يكرهون عقاب طفلهم لكنهم لا ينفذون دائماً ما يؤمنون به . ألا تلاحظ ذلك ؟

ـ هوذا ما يمكن استنتاجه . على الصعيد النظري ، لي صديق يعطي ألف حجة على أن عقاب الولد لا يجدي ولا يقبل أخلاقياً ولا تربوياً . لكن صديقي في الواقع ، قل أن يطبق دائماً ما يقوله .

■ أنه غير صادق مع نفسه . وهو أيضاً أناني ؟

ـ حكماً ، لا جدال في ذلك . طبعاً ، انه يؤثر مصلحته .

■ قد يكون في ساعات غضب أو يكون مشغولاً . لماذا اذن نقسو عليه ؟

ـ تبريرات . كلام . المسؤول عن تربية ولد يساهم في خلق الولد . لا أقبل . لا أقبل مطلقاً ، كرامة الطفل مقدسة .

■ اليست مبالغة ؟

ـ كلا ، المبالغات عدو . ثم انجعل الانسان البدائي يسبقنا الى عدم القصاص ؟

■ كيف . هل القبائل البدائية لا تعاقب أولادها ؟ أعلم الاجتماع البدائي درس تلك الظاهرة أيضاً ؟

ـ العديد من القبائل غير المتمدنة بعد ، والتي درست في الربع الأول من هذا القرن ، قلما تطبق العقوبة بحق الولد . للطفل مركز أساسي جداً ، وهو موضع اعتناء بالغ . ان الآباء يعطون أبناءهم الحرية الكاملة في كل نشاطاتهم وحتى في كلام غير مهذب . دراسات مرغريت ميد التي ماتت منذ أعوام قليلة ، أثبتت ذلك . أكدت مثل ذلك أيضاً الدكتورة ايلا ووديارد .

■ اذا كان البدائي لا يعاقب ابنه ألا يعاقب المجرم أيضاً ؟ أليس هناك عقوبات على الجناية أو الجريمة وما أشبه ؟

ـ الموضوع تشعب . لا داعي لذلك . لكن العقوبات القاسية وليدة المجتمعات الحديثة . دراسات رادكليف براون مثلاً تقول لا عقاب من جهة المجتمع على مرتكب الجريمة . العقاب الأقوى هو فقدان الجاني لاحترام المجتمع ، ذاك المجتمع الذي سموه بدائياً .

■ حتى إذا قتل أحدهم أباه ، مثلاً ؟

ـ نعم . ينفرون من ذلك كثيراً . لكنهم يكونون كالقائل : يكفي موت واحد . يكفي أننا فقدنا الأب ، فلا ضرورة لاضعاف المجتمع بمعاقبة واحد آخر . فقدان الاحترام أقسى عقاب ، ما يزال الأمر صحيحاً حتى اليوم .

■ لنعد الى المجتمع اليوم . كيف يبرر الوالد أو المدرس معاقبته للطفل ؟

ـ يدعون أن القساوة على الولد تجعله أقسى عوداً أي ينشأ رجلاً يتحمل المشاق

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ويكون صلباً . يدعي آخرون أنهم عوقبوا كثيراً ، ومع ذلك فقد نجحوا .

■ نعم . لكن ينسون العقد النفسانية التي نشأت عن ذلك . قبل أن أسأل عن تلك العقد أود أن أعرف لماذا ، وعلى أي شيء يكون العقاب ؟

ـ قد يعاقب البعض على الكسل ، أو لعدم الطاعة .

■ اتفقنا . وأين الخطأ في المعاقبة على الكسل ؟

ـ لو تعمقنا في حالة كسل الطفل لوجدنا لذلك سبباً أو أكثر من بين عشرات الأسباب . قد يكون الكسل نتيجة ضعف في البصر مثلاً ، أو لاختلاف مع الأهل ، أو حتى بسبب اختلاف الوالدين فيما بينهما . وربما يكون السبب نقصاً في التغذية أو في الاهتمام . قد يكون الكسل جذباً لانتباه أو عناية الأهل بالولد . والأسباب هنا كثيرة . لذلك فمن يعاقب على الكسل يغفل البحث عن الأسباب ، أي يتوقف عند الظواهر . وبالتالي فهو لا يعالج .يظن فقط أنه يعالج .

■ والمدرس ؟ ألا يحق له أن يعاقب على الكسل أو على عدم الطاعة ؟

ـ لا هذا ولا ذاك يحق لهما اخلاقياً العقاب على عدم الطاعة . هذه ربما تكون احتجاجاً على قلة العناية أو دعوة للعطف والحنان ، قد لا يطيع الولد غيرة من أخيه مثلاً ... لا يطيع لأن ما طلب منه أعلى من مستواه ومن قدراته ، أو لأنه بالفعل لم يهيأ لتنفيذ ما طلب منه . فتش عن المشكلة ، عن سببها . أما أن نطلب الخضوع لمجرد الخضوع فهذا فعلٌ يدل على عقدة نفسانية عندنا .

■ ماذا تعني ؟

ـ ان التذّ بخضوع ابن أو تلميذ دليل عقدة نفسانية . بحث ذلك جميل ،. لكن ليس من موضوعنا.

■ صحيح ، وما رأيك بالولد الذي اذا عاقبناه ينتقم ؟ طالما نلاحظ ذلك .

ـ طبعاً . انه ينتقم من أخته أو أخيه مثلاً . نضربه فينفس عن غضبه وثورته بأن يخرب أو يشد شعره مثلاً . من المألوف أن يضرب لعبته متمثلاً اياها على أنها أبوه الذي عاقبه قبلاً . العنف يولد العنف . الرغبة في الانتقام قل ان تمر بسلام قبل أن تنطفىء.آثارها تبقى . أنا أعرف أناساً تقدموا بالسن وما زالوا يكنون التأفف بل والكراهية لأساتذتهم الذين قسوا عليهم .

■ هل هذه سيئة من سيئات العقاب ؟

ـ سيئات العقاب كثيرة ، حكماً .

■ ما أهمها ؟ أصبح الآن موضوعنا تحليلاً نفسانياً كما أعتقد .

ـ أشار الأقدمون الى مخاطر القصاص . تجد ذلك عند ابن خلدون مثلاً بشكل واضح جداً . من السهل القول أن العقاب يولد الخبث والرياء ، يولد الثورة الصامتة والتظاهر بالهدوء والاقتناع . نحن اليوم نخاف من الأدهى . هناك مثلاً ما قد يؤدي الى الشعور

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بالذنب ، وفي ذلك ما فيه من تحطيم بالذات ، أو معاقبة الانسان نفسه . نخاف أيضاً من وقوع الشخص في حب العقاب ، أي شعوره بلذة في العقاب . وما الى ذلك ...

■ مخيف ما تقوله ، وكأنك تقول بما هو أكثر مما استنتج ؟

ـ نعم ، الجنوح هو ما أود التنبيه اليه . كثيرون يتمردون على أهلهم ، يخرجون من البيت ، يهربون خشية قصاص ولوم مستمر أو تأنيب لا ينقطع من الأهل .

■ أود أن أسأل عرضاً . هل قلت أن اللوم المستمر لا ينفع ؟

ـ طبعاً . يفقد أهميته . كأن المخطىء نال عقابه منذ اللوم للمرة الأولى . وأكثر أيضاً . لا داعي لتوضيح المعروف .

■ حيث أن مخاطر العقاب كثيرة فهل أوردناها كلها ؟

ـ لا . لم نوردها كلها !

■ لنقل ذلك . الأساسي عرفناه ، أو بعض ما هو أساسي . لكن هل تلغي كل عقاب ؟

ـ الموضوع طويل .

■ اذن لنؤجل ذلك الى ما بعد . ما رأيك بمعاقبة الطالب الكبير ، الجامعي أو الثانوي مثلاً ، انستطيع القول أن التسامح أجدى ؟

ـ الطالب الثانوي أو الطالب الجامعي ، اذا لاحظنا أنه يشوش حسبما يقولون ، أو اذا كان مشتت الانتباه أو كسولاً فالأسباب كثيرة طبعاً .

■ هي ذاتها الأسباب التي ذكرناها في صدد الطفل . أهناك ما يضاف ؟ الاحظ الأمور تتعقد كلما خطونا الى الامام في موضوعنا الطريف . صار أصعب .

ـ نعم . لكن الموضوع نافع . في مجتمعنا خاصة . في العائلات الكثيرة العدد وما الى ذلك في بعض المدارس .

■ انتبهت . التلميح يكفي اذ القضية شبه واضحة . لذلك ما أسباب النشوز ؟ لماذا الكسل عند الطالب الثانوي أو الجامعي ؟

ـ قد نكون في هذه الأحوال في مرحلة المراهقة . وهي المرحلة التي قد يظهر فيها الذهان والأمراض النفسية طبعاً .

■ هل هذا كل شيء ؟

ـ أبداً . أردت أن ألفت الانتباه الى أن مرحلة المراهقة حرجة ، انها مرحلة ازمات . المراهق يبحث عن استقلال شخصيته مثلاً وما شاكل .. بالاضافة الى أنه قد يكون تعباً أو يشعر بنقص حقيقي أو وهمي... يجد في التشويش خفضاً لتوتر نفساني مختلف الأسباب ربما يكون في موقف يفرض عليه الكسل أو يعيق التقدم .

■ لا بأس ، ذاك معقول . ولكن لماذا اذا تسامح الأستاذ ازداد الكسول كسلاً ، ولماذا نلاحظ المشوش يستغل التسامح ليزداد عبثه ؟

ـ سوف أجيب عن السؤال مرتين!أنا أضرب ابني أو أعاقب تلميذي لأني عوقبت.

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

كأني هنا أنتقم لذاتي بأن أفعل كما فعلوا بي . العملية أشبه بتنفيس عن عقدة نفسية مكبوتة ، أو اشباع لرغبة بالانتقام مكبوتة منذ الطفولة .

■ تحليل مقنع .

ـ اذن ينفع علم النفس أليس كذلك ؟

■ نعم ، لنرجع الى أسباب سوء استغلال التسامح أحياناً لدى الطالب أو كبير السن .

ـ قلت إني أعاقب لأنهم عاقبوني . العقاب يصبح مألوفاً ، جزءاً من نفسيتي . من هنا فالذي تعود على العقاب قد لا يستجيب للتسامح لأنه لم يتعوده . من ألف القساوة قد يسيء استعمال اللطف والمودة .

■ كأن لهذا المبدأ تطبيقات مثلاً في بعض السجون أو في المجتمع أو في الأمم ؟ هل توافق ؟

ـ موافق . لكن يتسع ميدان البحث .

■ بالطبع ، بالطبع . ولذلك فاني أفضل الآن استخلاص بعض الوصايا . أريد خريطة عمل . لنخرج من هذه الندوة بمبادىء عملية تنفع . يعني ، كيف نتجنب اللجوء لمعاقبة الطفل ؟

ـ الأجوبة تطول .

■ لا بد من بعض المبادىء ، لنكن ايجابيين .

ـ طبعاً.أن نكون ايجابيين مع الطفل بالضبط يلخص المشكلة.ذلك هو الجواب. ليكن الأهل والمربون ايجابيين فلن يحتاجوا بعدها لمعاقبة ولد .

■ أن يكونوا ايجابيين ؟ أوضح ... أحب الوضوح في النظر ، الايجاز كأنه يوقع في الرموز .

ـ لا بأس . أنا أشدد على أن المنطلق يجب أن يكون من الالتزام المعنوي أو الأدبي بين المرء ونفسه بأن يحيد عن القصاص . أن يؤمن فعلاً وباخلاص بعدم ضرورة وقلة جدوى ضرب الولد أو ما شاكل . كل الوصايا تبدأ من مبدأ هو ضرورة تفهم المشكلة والموقف قبل الحكم . لا تبحث عن الحل السريع ، فالحل الانجع يكمن في الأسباب الخفية .

■ كأنك لا تحب اعطاء النصائح .

ـ اكتفي بالمبادىء. الباقي سهل . العقلية الوعظية نجاحاتها قليلة . أود أن أكرر أن الجو العام في البيت اذا كان سليماً انخفضت الحاجة الى العقوبات . قد تنعدم . علاقة الوالدين ، توازن تعاملهما مع الولد ، الوقاية ... ؛ كلها عوامل تهيِّىء للانفتاح على تربية سليمة واحترام لشخصية الولد وكرامته .

■ هل هذا ينطبق أيضاً على الانسان في عمله ؟

ـ حكماً . بلا شك . المبدأ واحد . احترام الانسان أسمى ما أؤمن به ؛ لا تسحقوه .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفصل السادس
إلمامة في الأمراض النفسية والأمراض العقلية

١ ـ الأمراض النفسية والأمراض العقلية .
٢ ـ الادمان على الأدوية المهدّئة والمسكّنات .
٣ ـ الصداع .
٤ ـ الطب النفسي البدني .
٥ ـ الخجل .
٦ ـ هوس الادمان في مجتمعنا المهجَّن .
٧ ـ ازدواجية الشخصية .
٨ ـ الفصام .
٩ ـ البارانويا وهوس العظمة .


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من الأمـراض النفسية :
الادمـان على الأدوية المنـوِّمـة والمهدئات

يزداد الاقبال على الأدوية المنوِّمة ، ويكثر أيضاً اللجوءُ الى الأدوية المهدِّئة والمسكِّنات النفسية . وقد نجد من يسعى للحصول عليها دون استشارة أو دون طلب من الطبيب ؛ وذلك بسبب ما تبعثه من راحةٍ ، وتخفيف هموم ، وقضاءٍ على القلق والمخاوف واضطراباتٍ نفسية متعددة .

يبدأ اهتمام الطب النفسي بهذه القضية عندما تصبح الحالة أكثر من اعتياد ، وأكثر من أخذ للمهدِّئات بين الحين والآخر ، أي بعبارة أخرى ، عندما يقع المرء فريسة الفعل القهري .

فهنا يصبح أخْذُ الدواء المنوم أو تناول المهدّىء العصبي فعلاً نرغم عليه ، ولا نستطيع التحرر منه . ذاك هو التسمم بالادمان ، أو هنا نقف أمام ذلك النوع من التسمّم .

يدرس الطب النفسي هذه المشكلة مع التسمم بالادمان الكحولي ، ومع جنون التخدّر (نارْكومانيا) حيث يطلب المصاب بجنونٍ وعن حاجةٍ بل وبتزايدٍ مستمرٍ المخدرات مثل الحشيش والكوكايين وما يشبههما من عقارات كيمائية مثل ل . س . د أو الماريجوانا ... يضاف الى ذلك أيضاً التسمم بادمان التدخين .

الموضوع الآن هو الأسباب التي تدفع الى الوقوع في الادمان على الأدوية النفسية أو المهـدئات والمنوِّمات . من الدوافع أولاً ما هو بدني . عندي صديق يشكو من الصداع المستمر والمزمن ، بعد فحوصات طبية مخبرية متكررة لم يجد دواء أفعل من المهدئات النفسية . بها فقط يستطيع أن يستمر في مهنته .

ونجد نساء كثيرات يتألمن من أوجاع مفصلية أو روماتيزمية . قد تزداد هذه الأوجاع عند التعب أو عند الانفعال والغضب والأحزان. هنا يكون اللجوء الى المهدئات النفسية نهاراً والى المنومات مســاء عمليــة تسهّل النوم ، وتقضي على الازعاجات المفصلية في اليدين والذراعين أو الأصابع أحياناً . باختصار ، كثيرون بدأوا تناول تلك الأدوية للقضاء على ألم في الكلى أو الاسنان أو الرأس وما الى ذلك ...

ومن الدوافع أيضاً ما هو مادي أو اقتصادي . فالحاجة الاقتصادية والصعوبات في تأمين العيش تدفع بقوة الى أخذ أقراص المنشِّط أو المهدىء النفسي في النهار ، والى تناول أقراص منوِّمة مساء . الأمثلة كثيرة ، كثيرة جداً ؛ وتُظهر أنّ الفرد يسعى للادمان بغية التغطية والتخلص من الضيق بتناسيه ، وجلْب الراحة المؤقتة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

يقرب من ذلك الأسباب الاجتماعية والعائلية والمهنية الناجمة من صعوبات التكيف مع البيئة . وهذا يعني أن الصراع مع المحيط يؤدي بالذات أحياناً الى الهروب والبحث عن ملجأ في الأدوية النفسية . نجد ذلك في حالات عدم التكيف بين الزوجين ، أو بين فردين في بيت واحد ، أو بين موظف ورئيسه ، أو بينه وبين مهنته الشاقة ، وما شاكل.باختصار ، إن الأمراض النفسية سبب وأكثر من سبب واحد في توجيه المصاب نحو القفز الى الافراط في بلع اقراص السعادة وحبوب البهجة .

ولا تنسى أيضاً مفعول بعض العقد النفسية . لنتصور شاباً خجولاً . يخشى الاختلاط منكفئاً على نفسه عديم الثقة بها أولنأخذ آخر يشكو من عقدة نقص ، أو من خوف مَرَضي (خوف من الموت ، من الذبحة ، من المرض) ... في هذه الحالات ينصح الطبيب بأخذ أدويةٍ تُقوّي الثقةَ بالنفس ، وتُنسي الخجل والحساسية،وتزيل التلعثم.لا بأس بالمسكّنات لكن لا للافراط ، ولا لأخذها دون رأي الطبيب ؛ لا هي ولا المهدئات .

وأخيراً ، تُذكر حالةُ امرأة في العقد الخامس . كثيرة هي صعوباتها الزوجية ، وخاصة عدم توافقها مع زوجها.جعلها ذلك كثيرة التشاؤم والشكوى.لا تنفكّ عن سرد أمراضها،وانحطاط الأعصاب،وانهيار نفسي، وتتحدث عن وهن في القدرة وارهاق العمل كأنها في كآبة دائمة ، أو تندب أوجاعها وتذمراتها . هذه حالةٌ كثيرةُ الانتشار بلا أدنى شك . ربما تصيب الكثيرات في العقد الخامس من العمر أو ما قبله بقليل ، ولا مناص من الوقوع في ذلك ان حصل الصراع بين الزوجين . الطبيب النفسي هنا يوصي حكماً بالمهدئات ، اذ أن القلق والأرق لن يجدا علاجاً أسرع من أقراص السعادة والبهجة .

وقبل الانتقال الى موضوع العلاج ، لا مندوحة عن الاشارة الى أن البعض يحل المشكلة النفسية باللجوء الى طرائق سلبية بدلاً من مواجهتها . وليس صعباً ملاحظة أن الأفلام والقصص سيئة التأثير في هذا المجال . فعلى سبيل المثال قد تقدم القصة أو الشريط حالة بطل يقع في الحب أو في مشكلة عويصة ، وبالتالي الى معاقرة الخمرة طلباً للنسيان أو انتظاراً للحل الأفضل .

حالة المدمِن لا ترضي . فمن السهل القول إنّ الشخصيةَ تصاب بضعف وتدهور . وفقدان الكمية المطلوبة يؤدي بالمصاب الى أعراض نفسية وجسمية تتراوح حدة وكثرة ، فتصل من الاهتياج العصبي وصعوبة التركيز حتى أقسى الأمراض النفسية والاضطرابات .

أخيراً ، ليس هناك مجال البحث المفصل في طرائق العلاج من التسمم بالادمان . تختلف هذه باختلاف حدة المشكلة وانماط الاشخاص المصابين . فمن هؤلاء من يكفيه الاقناع مع التنقيص التدريجي في أخذ الجرعة المألوفة من الحبوب المنشطة أو المهدئات أو المنومات .

الا أن المستشفى كما سبق القول ضرورية في أغلب الحالات حيث يتناول المصاب

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

بعض الأدوية المعينة من فيتامينات ومقويات وعقاقير مضادة للاكتئاب الناجم من التوقف عن أخذ المادة السامة . الطبيب وحده هو الذي يقرر وجوب التوقف الفجائي الحازم أو التوقف التدريجي .

ويوصي الطب النفسي باعادة تربية المصاب . علينا أنْ نضعه في أجواء أخرى أنظف وأسلم ولا بد من البحث عن السبب أي عن المشكلة كي نحلها ليسقط الدافع الأولي للادمان . من جهة أخرى ، على الأهل والزملاء والاقارب المساعدة في تنقية بيئة المصاب ، واعادة تأهيله نفسياً واجتماعياً . أخيراً ، يؤكد التحليل النفسي أن المريض ان لم يطلب الشفاء ويرضاه فلن يكون هناك شفاء فعلي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الصداع كظاهرة نفسية اجتماعية أو مرض نفسي

كثرت الأمراضُ النفسية (والعصبية) في القرن الحالي . وفي جهود علماء النفس ، لأجل سعادة الانسان وفهم متاعبه للقضاء عليها ، اتضح لهم أن الصداع ربما يكون أحياناً كثيرة ناشئاً من أسبابٍ نفسية محضة .

قد يكون الصداع نصفياً ؛ وهو في بعض الحالات غير ذلك أو أكثر ؛ ويُستدعى هنا ما يسمّى بداء الشقيقة . وضع الأطباء له ما يفوق المائتي دواء . وفي الواقع ، فالأدوية المتوفرة هي من النوع المُهَدّىء . إنها لا تستأصل المرض ، بل تكتفي بتخفيفه مؤقتاً .

كأنَّ الصداعَ مرضُ العصر ، يثير الأوهام ، والقلق . ومن الملحوظ أنه يكثر عند النساء بشكل خاص ، وقد يكون عندهن مصحوباً بوجع خفيف في المفاصل أو بشعور بالتعب . من هنا يَدخل علم النفس الى هذه القضية لمحاولة النظر فيها . وقبل التصدّي لمعالجة تلك الحالة ، لا بد من اللجوء للطبيب كي يفحص ضغط الدم ، والنَّظَر ، واللوزتين ، والأسنان ، الخ . كما أن الجهاز الهضمي أو اضطرابات أخرى مختلفة في الوظائف قد تكون هي السببُ المباشر للصداع . إذَنْ ، قبل أن يتدخل علم النفس يوصَى بالفحص الطبي الشامل .

في الحالة التي يُخفِق فيها الطب البدني ، يؤكد علم النفس أن سبب الصداع يكون نفسياً . فهو عندئذ يكون أعراضاً ، وليس مَرَضاً . ذلك أن المرض الحقيقي يكون ، والحالة هذه ، كامناً في الأعماق . إن الألم هنا دلالةٌ ، أو هو إشارةٌ على وجود ما هو غير سويّ في الشخصية وعلائقها مع حقلها .

إن ما قد يميز (الى حدٍّ ما فقط) الصداعَ ذا المنشأ العصبي هو كونه قلَّ أن يزول بالأدوية المسكِّنة ، قد يخف نوعاً ما . وهو دائماً يَشُدّ على الرأس والجبين بضغط ملحوظ . والأهم ، هو أنه يصاحَب بشعورٍ من التوتر والقلق ، وبالأعصاب مشدودةً ، وبعدم استقرار في الانفعالية . كأنّ المصاب محاصَر .

ويرى علم النفس أن هذا النوع من الألم تعبير عن مشكلة نفسية . بمعنى أن المصاب يشكو مثلاً من اضطراب إنفعالي في علاقته مع البيئة أو مع الغير ؛ وعلى هذا يأتي الصداع كحل مؤقت وسلبي ، أو أنه احتجاج ، وجذب اهتمام .

بعض الحالات الواقعية ترشدنا الى فهم طبيعة هذا اللاتكييف النفسي الذي ينعكس على الجسم فيُحدِث فيه الألم . لاحظ العالم النفسي آدلير أن صديقاً له شكا صداعاً يصيب زوجته وقد استعصى علاجها على الأطباء ... بنتيجة التحليل (النفسي والعيادي) اتضح

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

أنها تلجأ للصداع لتعبّر دون قصد أو ارادة عن اهماله لها ؛ فهي تدعوه بذلك الصداع للاهتمام بها ، ولتخفيف توترها الانفعالي واحتجاجها على سلوكه إزاءها .

تلك الحالة ليست فردية . نحن نلجأ للصداع دون وعي ، أو قد ندّعيه ، للتخلص من موقف حرج . فحتى نغطي رفضنا ، أو اهمالنا لزيارة أو لموعد مثلاً ، لا نجد أسهل من الوقوع فعلاً دون وعي في الصداع أو التغطي بالصداع .

ليس من الغريب بعد ما ذكرنا أن أحد الأغنياء دفع نصف ثروته لمعالجة صداع طفيف دون جدوى ؛ وما القضية سوى المزاحمة والانهاك العصبي . انها همومه ومتاعبه النفسية . كذا القول أيضاً عن شخصٍ كان يشكو من صداعه يوماً معيناً في الأسبوع ، أو ذاك الذي يصاب به في ساعاتٍ محددة من النهار . تُذكَر هنا حادثة مُعبِّرة ، يُستشهد بها عادة في كتب عالمية : انها حالةُ شخصٍ يؤلمه الصداع ويطرحه في الفراش في أول كل شهر. الفحص الطبي لم يثبت خللاً فيزيولوجياً ، والأدوية لا تشفي . أما التحاليل للحالة فقد أظهر كون الرجل يرغب في صداعه كي يخلصه من الذهاب أول الشهر لاستلام راتبه من المحاسب السمج . عدم الرغبة برؤية المحاسب هي ، اذن ، السبب الدفين للصداع في ذلك الوقت المحدَّد .

وهناك أيضاً حالة الفتاة التي تمرض نهار الأحد بالشقيقة . كل ما في صداعها هذا هو رغبةٌ لا واعية في عدم الخروج مع خطيبها الذي لا تحبه ، وكانت لا تحب في الوقت عينه أن تكشف له رغبتها . القضية اذن صراع انفعالي ، ومن ثمة ينعكس الاضطراب على البدن فيكون المرض أَعْراضاً لا سبباً ؛ كما سلَف .

لا بد هنا من الغوص الى جذور المشكلة لفهم الخلل النفسي ، ومن ثمة لاعادة التوازن الى الذات في صراعها مع المحيط . وفي جميع الأحوال ، ليس الوجع هنا تحدياً أو مجابهةً للصعوبة ، بقدر ما هو هربٌ ، وملاذ ، وطريقة سلبية . ان علم النفس يوصي بمجابهة العوامل لشرحها أمام الذات ، وللبحث بالتالي عن امكانياتِ هضمها وتحويلها الى طاقاتٍ تزيد في اغتناء الشخصية وفي طرائق التكيف الايجابية .

* * *

والخلاصة ، قد يكون الصداع وراثياً ، وقد يكون بسبب اضطرابات عضوية ، أو تورم ما ، أو التهاب في بعض الأعصاب الخ ... ؛ كما قد ينجم عن ضغط الدم ، أو العين ... وما الى ذلك . لكن يجب عدم اغفال وجود نوع يصعب على الفحص الطبي معرفته ، إذْ لا تكشفه التحاليل ولا الصور الشعاعية . عن هذا يقول علم النفس إنه يعود لعوامل كامنة في خلل يصيب تكيف الانسان مع المحيط النفسي الاجتماعي . ومن الطبيعي بعد هذا أن نتوقع تحول ذلك الخلل الى مرض نفسي إنْ لم يحدُث الوفاق . من هنا ، من خوفِ تحول الاضطرابات النفسية الى مرض أصعب . يتهدد التوازن الانفعالي الذي هو أساس الصحة التامة ، أي السلامة النفسية أو العقلية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الطب النفسي البدني

ليس موضوع الطب النفسبدني[1] موضوعاً مستقلاً عن مباحث مثل القلق والأرق والأمراض البدنية العديدة التي حملتها معها الحضارة الحديثة . ولقد تنبه أسلافنا الى العلاقة الوثيقة بين الجسم والنفس أو بين الحالة النفسيّة وحالة البدن عموماً . فأسلافنا عرفوا ذلك الارتباط ، وأقاموا عليه تشخيصات مَرَضية كثيرة . وعالجوا بعض المرضى وفق الايمان بأن ما هو بدني غير مستقل عن ما هو نفسي ؛ وبالعكس أيضاً . وسوف نعود ، في مقال قادم ، الى التفصيل ، والى توضيح بعض ما سيرد في مقالنا هذا .

١ - موضوع الطب النفسي البدني :

يتناول موضوعنا اذن بحثاً مبسَّطاً ، ومحلّى بأمثلة توضيحية ، لميدان من ميادين علم النفس والطب في الوقت عينه . ذلك هو الطب النفسي البدني (السيكوسوماتيا) الذي نما نمواً علمياً ومنهجياً منذ الثلاثينات . نحن لن نتحدث عن مبادىء هذا النوع من التشخيص والتطبيب ؛ إننا نكتفي بتقديم وقائع تثبت سلطة النفس على البدن وتبين ذلك باسلوب مبسط - أو قصصي الى حد ما . يَبحث الطبّ النفسي البدني في العلاقة بين الطب والتحليل النفسي والبيولوجيا . انه يتناول بالدرس والتمحيص قضية قوة النفس وإمكاناتها في إحداث الأمراض العضوية ، أو في تسبب الرغبات والاتجاهات النفسية بنشوء إصابات مَرَضية فيزيولوجية بدنية .

٢ - في الأزمنة القديمة :

تنبه الأقدمون لقوة تأثير النفس في البدن واستطاعتها خلق الأمراض . فمثلا ، يحكى ان حاكماً شكا لطبيبه ، وهو الرازي، العجز عن المشي بعد حادث . واتضح للطبيب بعد الفحص ان هذا ليس مصاباً بشيء بدني يمنعه عن المشي ، وان القضية كلها متعلقة بأوهامه ، وباعتقاده انه فعلا عاجز عن ذلك . وكان العلاج بأن أخذ الرازي هذا الحاكم الى مكان منعزل ونزلا هناك ومعهما حصان واحد . هناك ابتعد الطبيب قليلا عن صاحبه وأخذ يشتمه ويهينه . فجنّ الحاكم واستشاط غضباً ، وهب يود اللحاق بالطبيب ليمسكه ؛ فما

---

(١) او النَّفْسَجي بحسب المصطلح الذي وضعه الشيخ عبد الله العلايلي . ونكتب أحياناً النفسي الجسمي . ولعل مصطلح العلايلي هو الأصلح لأنه يمزج نفس وجسم في كلمة واحدة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

استطاع المشي . وبعدها زادت الاهانات من الرازي وازداد غيظ الحاكم ، فوقف وتوجه بقوة نحوه ، فابتعد هذا بحصانه فلحقه أيضاً . وبذلك استطاع المشي والركض تحت سلطة الانفعال ونوبة الغضب ؛ وتمّ الشفاء بعملية نفسية بحتة لمشكلة بدنية .

وهناك قصص عديدة تُحكى عن اليونان والعرب ، وتدور كلها حول مثل هذا النوع من التطبيب بقوة الايمان والايحاء وما الى ذلك ...

٣ ـ أمراض الجهاز الهضمي تحدثها النفس والانفعالات :

بعد تقدم التحليل النفسي وعلم الحياة [البيولوجيا] اتضحت سلطة النفس على الجسم ، ونشأ في كليات الطب وفي ميدان علم النفس العيادي [الاكلينيكي] مادة سميت بالطب النفسي البدني . بمعنى انه لا تجب معالجة أعضاء الانسان فقط ، بل ينبغي ايضاً الاهتمام بنفسه ومعنوياته ايضاً . فالاسباب النفسية، كما سبق القول ، تولد العديد مما يصيب الجهاز الهضمي مثلا . هنا ، غالباً ما تتكون شقوق وجروحات في المعدة وفي القسم الأعلى من الامعاء الدقيقة بفعل الانفعالات . كما تولد هذه ايضاً صعوبات في الهضم، وأوجاعاً معدية مختلفة . والعلاج في هذه الحالات يتوجه فقط الى الناحية النفسية ، ويقوم على إعطاء الأدوية المهدئة للأعصاب والتي تبعث الطمأنينة . كما ان حالات النهم في الأكل ذات منشأ نفسي أحياناً عديدة . واتضح ان السمنة قد تتأتى عن سعي الشخص لأن يقضي على انفعالاته النفسية بالأكل : أي انه يأكل لينسى أحزانه مثلا ، أو متاعبه ، ومشاكله... وهكذا فليس من المستهجن ان يزداد وزن الشخص واقباله على الأكل في حالات القلق او الحداد والحزن . وعلى العكس ، فان قلة الاقبال على الطعام هي أيضاً أحياناً ذات أسباب نفسية انفعالية . ويتضح ذلك لكل واحد منا بجلاء وببساطة . اما الامساك والاسهال فمن أبسط القضايا ان نلاحظ كونهما يحصلان عن منشأ نفسي ، وهذا شيء معلوم وشائع جداً .

ومن الحوادث الحقيقية قضية العصاب المعدي : نقل شخص الى المستشفى وتبين عند الفحص إصابته بنزيف وشقوق معدية . وعند معالجته بالمبضع وجد الطبيب مندهشا أن معدته سليمة . وبالعناية به شفي تماماً . ثم أصيب بنكسة عندما طلب اليه العودة الى بيته.والتحليل للحالة هنا اثبت ان هذا الشخص مصاب بجوع للحب ، بحاجة لمن يعتني به ويحيطه ويطعمه . وانتقاله من المستشفى الى بيته هو الانتقال من جو العناية والغذاء الى مكان لا يجد فيه من يطعمه ولا من يعطف عليه . لقد لجأ هنا الى المرض كي يبقى ، كي يدافع عن نفسه . وهكذا فالمرض المعدي كان مأواه ، ووسيلته للخلاص والمأمن . لذا فتش هذا الشخص عن المرض ، او انه لجأ اليه ، ورغب فيه . أخيراً ، لقد ثبت تماماً ان علاج القرحة يكون فعالا أحياناً بواسطة السيطرة على الانفعالات النفسية،وبالاتزان الانفعالي.

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٤ ـ الامراض القلبية والتنفسية التي تُحدِثها أسباب نفسية :

ان اصابات وامراضاً عديدة في القلب كشدة الخفقان مثلاً ، وبعض المتاعب القلبية المختلفة ، تكون ذات منشأ عصبي ونفسي . كذلك نجد الانفعالات من هموم وقلاقل ذات فعالية على الجهاز التنفسي . فالحساسية والربو أحياناً ، وصعوبات التنفس ، والبصاق والسعال أيضاً ، بل والضغط العالي وما الى ذلك قد تعود في حالات عديدة الى منشأ نفسي . قد تعود الى فقدان المحبة والعطف ، الى الخوف والقلق ، الى فقدان العناية والاهتمام . وهنا فالمصاب يسعى لجذب الانتباه اليه ، او لشد اهتمام ذويه به ، او لكسب العطف والعناية ، وما أشبه ذلك من عمليات دفاعية ضد القلق والخوف او الحسد والغيرة ، او العزلة والاهمال .

٥ ـ الأمراض الجلدية الناتجة عن اسباب نفسية :

كذلك فان اصابات جلدية عديدة تنتج ايضاً عن أسباب ليست عضوية او فيزيولوجية . تلك هي مثلا بعض حالات الحساسية الجلدية ، والاكزيما ، وحب الشباب ، وبعض انواع الطفحات والبثور الجلدية . ومما يثبت السبب النفسي هنا هو انها تشفى بالتنويم المغناطيسي . يقول المنوم للشخص المصاب : عندما تستيقظ من نومك هذا فستجد يديك سليمتين . وبالفعل ، قد يتم الشفاء ، وتزول الطفحة الجلدية والبثور . بالعكس ، ان المنوّم الايحائي قد يحدث ذلك على يد المنوَّم بأن يقول له : سوف تجد يديك مصابة بطفح أو بتورم بعد يومين . ويحصل ذلك أحياناً عديدة .

٦ ـ العُصاب (المرض النفسي ـ العصبي) والصداع :

قوية هي سلطة الانفعالات على الأعضاء . والصداع مثل على ذلك . من الشائع ان له سبباً انفعالياً كالحزن ، والقلق ، والغضب ، والمخاوف والرغبات المكبوتة . كم من مصاب بصداع دائم لم يجد له أطباء البدن علاجاً ، ولا تشخيصاً ، ولا سبباً . ومن القصص اللطيفة التي تؤيد السبب النفسي للصداع حالة شاب يصاب به أول كل شهر وحالة فتاة تصاب به كل يوم أحد . سبق القول أعلاه ان الشاب يتوجع ، في ذاك اليوم المعين ، حتى لا يذهب لمقابلة الشخص البغيض الذي يدفع المعاشات . اما الفتاة فكانت تصاب بنوبة وجع كل يوم أحد حتى تجد سببا للبقاء في البيت ، وعدم الذهاب مع خطيبها ، الذي لم تكن تحبه . الصداع هنا هو بمثابة عامل دفاع ، او انه اوالية أمن لصاحبه . انه ينقذ ، يحل مشكلة ، يخلص . ومن البسيط ملاحظته : اننا نصاب بوجع ما عندما لا نود الذهاب للقاء او لحفلة او لمقابلة شخص لا نحبه او للقيام بعمل ما . حتى العصاب أحياناً عديدة ، هو عملية دفاعية . كحالة تلك الزوجة التي أصيبت بانهيار عصبي بسبب اهمال زوجها لها . ان إصابتها هنا

تجعله يعود اليها؛كما قلنا .والحياة الزوجية مليئة بالاصابات والامراض المتسببة عن عدم التفاهم أو عن المشاكل مع الأهل . وما العجز الجنسي في لونٍ منه والبرودة وما أشبه لدى الزوجة سوى دليل ، من بين أدلة عديدة ، تؤكد متاعب الانفعالات والقلاقل النفسية .

أخيراً ، عادة ما يصاب الاطفال بالتبول الليلي بسبب نفسي ، وذلك للاحتجاج اللاواعي ضد المولود الجديد ، او لفقدان المنزلة الاولى في البيت ، او للاهمال ونقص العطف الذي يحصل في البيت .

خلاصة :

ان قضايا بدنية عديدة تحصل نتيجة عوامل نفسية ، وتستلزم اللجوء أحياناً للتحليل النفسي لفهمها ولمعالجتها ، أي للكشف عن العقدة النفسية المسبِّبة لها . وعند فهم السبب النفسي يصبح الشفاء أحياناً كثيرة ممكنا . إن سلطة اللاوعي في تكوين الأمراض النفسية شيء لا جدال فيه ؛ والانفعالاتُ المكبوتة تولِّد آلاماً متنوعة ، وتُسقِم أعضاءً مختلفة في البدن كالمعدة والقلب ... وهكذا ، فان علم النفس الذي ينبه الطب لهذه الحالات الأكيدة والمستعصية يدعو كل شخص لمحاولة تملك انفعالاته والسعي للاتزان الانفعالي . فَأَنْ نتنبَّه للأسبابِ النفسية في منشأ إصابات بدنية عديدة ، هو علم يساعدنا على التغلب عليها ، وعلى أن نفهم أنفسنا ، وعلى أن نتجه نحو الحياة الأفضل ما أمكننا ذلك .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الخجل
عقدة نفسانية ومَرَض وظيفي

يسعى علم النفس لمساعدة الانسان على العيش الأفضل في المجتمع الحديث المعقد . والانسان المصاب بالخجل قل أن يستطيع معالجة نفسه بيده أو بواسطة الطبيب البدني . ذلك ان القضية هنا مشكلة نفسانية تحدث آلاماً نفسانية وسلوكاً لا سوياً مع الناس ، وتختلف حدتها وسلطتها على الانسان .

١ - وصف الخجول وصفاته :

الخجل هو استعداد وجداني او انفعالي لدى البعض ، يتجلى في علاقاتهم مع الغير . انه مرض وظيفي يتمظهر في عدم التلاؤم مع الآخرين موقتاً في مواقف معينة ، او بشكل مستمر وعام . يعني هذا ان السلوك يكون مضغوطاً ، فيتميز بالاحجام والانقفال ، او انه اميل الى الانطواء ويبتعد عن العفوية والتصرف الطبيعي . وهكذا غالباً ما يكون الخجول ذكياً يحجم عن تحقيق طموحه ، بل قد يمتنع عن المساهمة والعطاء أو عن الاقدام والظهور . فهو مثلا يتعلل بهذه الحجة او بتلك حتى لا يذهب الى حفلة ما او الى الاختلاط بالناس واسماع صوته . وفي ذلك ما فيه من تضييق للشخصية ، واضعاف للأنا الاجتماعية ، وضغط على الطاقات الذاتية ، وتحمل آلام الفشل فوق آلام التذكر او الاجترار الذي يزيد في الفشل ويغذيه . ووعيه بخجله يزيد المشكلة صعوبات . ومن هنا وفي سبيل حماية نفسه يبدي أحياناً سلوكاً فظاً فيه وقاحة وخشونة كما سنرى بالتفصيل .

٢ - الأعراض البدنية للخجل :

يصاحب هذه الظاهرة النفسانية ، الخجل ، عدة اضطرابات فيزيولوجية او تغيرات في البدن . يلاحظ الخجول ان لعابه قد جف ، وان العرق يتصبب منه وخاصة في الأطراف ، كما تزداد عنده عمليات البلع ازدياداً ملحوظاً . اما وجهه فقد يشحب اذا تقلصت الأوعية الدموية او بالعكس متى اتسعت هذه . كذلك تحدث صعوبات في التنفس وعدم انتظام في دقات القلب ويتيبس الكلام في حلقه ويتهدج صوته او يخفت وتضطرب الفاظه او يصبح عي اللسان . وفي بعض المواقف ترتجف اليدان والأصابع . في جميع الأحوال ، يفقد الشخص اتزانه الانفعالي او كأنه يفقد قواه . وبعد النوبة هذه يجد نفسه مجهداً ، كئيباً أو مغتماً ، وبحاجة لوقت ما كي يستعيد عفويته .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٣ ـ الأعراض النفسانية :

المصاحبات النفسانية للخجل عديدة هي أيضاً بل وهي الأهم . وأولها ان المصاب يفقد طواعيته وليونته ليقع تحت سلطة الموقف الذي هو فيه . بذلك يخف عنده صفاء التفكير ونقاء الملاحظة وإمكانية التدقيق . يعني ان سلطة العقل تضعف وبالتالي فقد يبدو الانسان بليداً مع انه يكون في الواقع ذكياً . ويصعب عليه من ثمة حل المشكلة والفهم السليم . ويزداد اضطرابه بسبب وعيه بموقفه وخجله .

٤ ـ أسباب الخجل الاولى :

يعود منشأ الخجل في معظم الأحيان الى سنوات الطفولة التي تتكون فيها شخصية الانسان وتتحدد خطته في الحياة . وهكذا فان التحليل النفساني يستكشف لاوعي المصاب بمناهج ثلاثة معلومة وهي تحليل الأحلام ، ومنهج التداعيات ، وتحليل الأعمال المغلوطة .. يعني هذا اننا اذا شئنا تطبيق ذلك على فهم اسباب الخجل الطفولية لكان علينا البحث بعناية واناة في طفولة المصاب . وهنا لا بد اننا سنجد العلة الكامنة الموجهة للسلوك الاجتماعي الحالي بواسطة اللاوعي . فقد يكون السبب هو نشأة الولد في ظل حماية شديدة من ذويه ومحافظة دقيقة عليه . كما هناك حالة الولد الذي ينشأ في مناخ لا يشجع فيه ولا يسمح له باتيان ما يكمل شخصيته او يجعلها تنمو مستقلة ، وانما يضعه الأهل دائماً في جو تثبيطي ويكون دائماً في موضع الضعيف والمخطىء والعاجز . كما ينشأ الولد خجولا في بيئة عائلية يفتقد فيها الحنان والعطف ، او في تلك المشحونة بالخلافات العائلية او بقساوة الأب وسلطته التي لا تفسح مجالا لشخصية الولد كي تنمو وتستقل وتقيم علاقات اجتماعية سوية .

وهناك اسباب بدنية ايضاً للخجل كنقص او تشويه في اي عضو او اعضاء ، وأسباب اجتماعية متعددة ابتداء من المادي منها او ما الى ذلك .

٥ ـ التحليل النفساني لحل الخجول لمشكلته ، ردود الفعل عنده :

يحدث الخجل كما سبق القول آلاماً نفسانية ومتاعب اجتماعية ، بل وأحياناً عديدة يكون عقبة في وجه التقدم الشخصي والنجاح . والمصاب هنا لا بد من ان يسعى للخلاص والتعالج وما يدافع به عن نفسه .

1/في التخيل والأحلام اليقظوية :

قد يجدد الأمان في اللجوء للمخيلة التي تهبه نفحة التعويض والنسيان ، وتضعه في مواقف يكون فيها القوي والغالب وحيث لا شعور بخجل أو بضعف .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

2/ التعويض والعدوانية :

التخيل والأحلام اليقظوية من عمل التعويض . والتعويض هنا هو الجهد المبذول لتغطية احساس بالضعف والنقص او بالعجز والحرمان . مثال ذلك يبدي الخجول سلوكاً عدوانياً،وما ذاك الا للتعويض . كما يلاحظ انه قد يكون فظاً أحياناً عديدة ، او يبدو جافاً غليظاً في مواقف لا تستلزم ذلك . يعني هذا ان الخجول يبدي العنف ايضاً للتعويض عن خجله وتغطيته . انه يجد الحل والخلاص في القساوة والحدة . لكن التلطف والتملق هما أيضاً وفي أحيان عديدة رد فعل على الخجل وللدفاع عن النفس واخفاء الأحاسيس بالنقص .

3/ النزعة الدائبة للاستكمال وحفظ المظاهر :

ويسعى المصاب سعياً وسواسيا وعصابيا نحو الكمال . فيجهد نفسه في تحسين شكله وحديثه كي يبدو على أحسن وجه وبلا أخطاء ولا انتقادات . ويصبح التعويض هنا عدوانياً . وقد يبذل المصاب الجهود المضنية لخدمة أصدقائه ، او يعطيهم ما يحتاجه هو ، ليثبت لنفسه ولهم تفوقه وحاجتهم اليه ونفعه لهم . المظاهر همه الأول ، يظنها المأمن . ومن هنا أحياناً ميله للتعالي والتكبر او احتقار الغير والسعي للتميز عنهم .

اذن ، يدافع الشخص هنا عن نفسه بابداء وجه ليس هو وجهه الحقيقي ، فيلبس قناعاً من القساوة ، او يتصنع اللطف الزائد او اللامبالاة او الانطلاق والمزاح . فيتهكم ويسخر وينكت ، وهو بالحقيقة ينتقم لنفسه او يبحث لها عن حصن او انه يداوي آلامها بذلك كله .

٦ ـ امكانية معالجة ظاهرة الخجل :

الخجل انواع وحالات عديدة . ولكل حالة علاجها الخاص . لكن الثابت هو لزوم التحليل اللاوعي المصاب لاستكشاف المكبوت او المحدث للعقدة الخجلية المسببة لذلك . من هذه الاهانات العميقة ، مثلا ، والجروح الاخلاقية الحاصلة في الماضي الطفولي للمصاب وعن انواع الحرمان والتثبيطات المدفونة في لاوعيه . كما انه لا بد من تحليل اوضاع المصاب كلها : البيئية والعائلية والاجتماعية . العقدة النفسانية هنا ، الخجل ، هي الموجِّهة للسلوك ، وهي التي تكونت في الماضي لكنها تبقى مهَيمنة وتقود الشخصية . ذلك ان الانسان ينمو في الزمان ويتقدم في السن ، لكن الأساس الوجداني الطفولي يبقى قائداً وموجهاً مهما تقدمت بنا الأعوام (ظاهرة التثبيت في التحليل النفساني) . المهم ان الخجول يود العلاج ويطلبه ويعلم ان لا داعي لخجله ، لكنه لا يستطيع الشفاء . وعلم النفس العلاجي يوصي بعد تحليل نفسية المصاب وأوضاعه ، كما سبق القول ، بان نعيد تربية او بناء الأنا الاجتماعي . يكون ذلك بتقويته في نـواحٍ ما كي يجلي فيها ويتقنها ، هذا ما

يمنحه ثقة بنفسه وبكفاءاته . كما ان التدرج في ادماجه بالمجتمع وصية نافعة ، وكذلك هي أيضاً ممارسته للرياضة ، وما الى هذا من وصايا لا مجال لبسطها هنا . اما الأدوية فعديدة وهي ما تسمى بحبوب السعادة التي تمنح الثقة بالنفس وتزيل القلق والمخاوف والتوتر النفساني . وهذه الأدوية مهدئة للأعصاب ، تبعث الاطمئنان والراحة ، وقد ازداد تداولها في هذه الأوقات ازدياداً له سيئاته ويدل على تعقيد مجتمعنا ومأساة الانسان اليوم .

خلاصة وختام :

ان الخجل كعقدة نفسية تعود للطفولة، أو الخجل الناشيء عن أسباب بدنية او اجتماعية ... او الخجل الموقت (في المراهقة ، مثلا ، من الجنس المعاكس) صعب استئصاله تماماً كإعادة المصاب الى التوازن الانفعالي . وقل ان تكون تلك الظاهرة وحيدة بدون تفرعات واشتراكات . فقد تقوم على الخجل احاسيس بالاثم ، او يكون عقاباً ذاتياً يسعى الانسان نفسه لايلام نفسه ، كما قد يكون في أساس الخجل نزعة جنسية مثلية خفية او صريحة ، يعلمها الخجول او انه لا يعيها تماماً . ان علم النفس يقدم خدمات جلى في هذا المجال ويساعد على تخفيف الآلام ويقدم وصاياه الجليلة للاهل والمربين لتجنيب الطفل الوقوع في مثل هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هوس الإدمان في مجتمعنا المهجّن

يهتم الطب النفسي بالمصابين بتسمم الادمان . والمقصود هنا طبعاً تلك الحالة التي يصبح فيها تعاطي الكحول او المخدرات المختلفة وبعض الأدوية المهدئة فعلاً قسرياً Compulsion ، وحاجة ملحة وقهرية ، تلح الحاح الطعام والشراب بل وأكثر ايضاً من الطعام والشراب . فالمتسمم بالادمان مريض نفسي يعتمد في حياته اعتماداً كلياً ، نفسياً وبدنياً على سمه . من جهة اخرى يحتاج هذا المريض الى زيادة متصاعدة في الكمية التي يتناولها نظراً لأن بدنه يألفها . ومن ثمة ، تزداد الحاجة الى كمية أكبر وأكبر كي تؤثر وتحدث مفعولها النفسي والبدني .

يضاف ايضاً ان التسمم بالادمان مرض يتأصل . فعدا كونه يتطلب المزيد من الكمية ، فان التوقف عن هذه لسبب او لآخر يحدث في المريض اضطرابات كثيرة نفسية وفيزيولوجية . يصاب مثلا باهتياج وآلام ، وتغيرات في دقات القلب وفي الدورة الدموية . كما انه يعجز عن النوم ، ويفقد اتزانه ، وما الى ذلك من المفاعيل التي عرفها الانسان منذ زمن طويل .

يجب ايضاً عدم اغفال كون المرض هنا يضعف قدرات المرء على العمل الجاد والتفكير ، ويحدث مصاعب في السلوك الفردي والعائلي والاجتماعي . ذلك ان الادمان ينعكس على العلاقات الاجتماعية مما يجعل الشخصية تضيق ثم تتصدع متجهة نحو الانحدار الاجتماعي العام ، والانعزال المقفل .

بعد ما ذكرنا من الشروط التي تميز المدمن وتظهره لنا مختلفاً تمام الاختلاف عن المتعود ، نقول ان المريض بالكحول او بما يشبهها مما يدرج تحت اسم التسمم بالادمان ، أكثر انتشاراً في بعض المجتمعات منه في البعض الآخر . وهو مرض نفسي ملحوظ خاصة في الفئتين الاعلى والادنى من المجتمع ، وعند الرجال أكثر من النساء اذ تبلغ النسبة واحداً الى ستة . اي انه هناك مدمنة واحدة نظير ستة مدمنين من الرجال .

وبعد ، فليس عدد المرضى في هذا المجال معروفاً في بلادنا ، نظراً لعدم توفر احصائيات متخصصة ، وثم لأن الكثيرين منهم لا يخضعون للعلاج . هذا ، الى جانب أسباب اخرى بالطبع ، اهمها غياب النظرة الجدية الى امكانية الشفاء السريع ، ثم الى صعوبة وطول مدة العلاج. والتسمم بالادمان لا يعني المرض بالكحول وحدها ، رغم انه الاقدم زمناً والأكثر شيوعاً . مضار الكحول كثيرة ، ومفاعيلها على المعدة والكبد والامعاء لا

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

مجال لذكرها هنا . فهذه أمور يهتم بها الطب البدني ، وهي عديدة جداً . اما الطب العقلي فهو يأخذ القضية من وجهة أخرى ، ويلاحظ ان الادمان الكحولي يولد الهذيان الارتعاشي حيث نجد الرجفة في اليدين مثلاً الى جانب اعراض عقلية وبدنية ايضاً . كما يولد ايضاً الهلوسة الكحولية حيث يصبح المرء يسمع أصواتاً تخيفه وتؤثر في سلوكه وعقله .

أخيراً ، نشير الى ان الادمان قد يؤدي الى نوع ثالث من الاضطرابات العقلية يسمى باعراض كورساكوف ، اي باسم الطبيب الذي اكتشفه . ومن الاعراض خلل في الذاكرة يجعل المصاب ينسى ما جرى له قبل ساعات معدودة . ثم يصاب بالتخريف ، اي انه ينسج الخرافات بدل ذكر الوقائع . وهو ثالثاً يصاب بهلوسة في السمع والنظر ثم انه يصبح سريع التقلب ينتقل بسرعة من السرور الى العدوانية والغضب .

ومن أنواع التسمم بالادمان ما يدعى بهوس [جنون] التخدر (Narcomanie) . هنا يتحول تعاطي المخدرات مطلوباً بشكل جنون وهوس . فالمخدرات المعروفة كالحشيش والمورفين قد تطلب في البدء بسبب ما تحدثه من لذات وارتياح ظاهري او رغبة في تخفيف ألم جسدي .

واذا تأصل تعاطي المخدرات صار مرضاً يحدث الامتناع عنها اعراضاً كثيرة في النفس والبدن . كما ان الكمية المطلوبة تأخذ بالازدياد حيناً بعد حين كي تؤتي مفعولها . من هنا صعوبة العلاج الذي لا بد ان يكون في المستشفى . على الأقل في مستهله .

ويعتبر التدخين ايضاً ، وان بدرجة أخف ، نوعاً من التسمم بالادمان . فرغم كل ما يقال ويكتب عن مضار التدخين تجد المدمن فريسة صراع بين هذه المخاوف وبين رغبته الجامحة . وتصبح هذه كالحجة الفيزيولوجية يرتكز عليها الراغب كي يمارس الكثير من أعماله . فهذا يظن انه لا يستطيع الكتابة دون التدخين ، وذاك يدعي انه لا بد له من لفافة تبغ كي يفكر ، او يشعر بالرضى او ينسى همومه او يتخلص من ضغط الحياة والتوتر النفسي .

قلنا ان علاج جنون التخدر صعب ويجب ان يبدأ في المستشفى . الا انه تجب الاشارة الآن بسرعة الى طريقة علاجية نفسية تتوجه الى مجموعة من المرضى في الوق عينه . هناك جمعيات تأخذ على عاتقها محاربة الادمان ، وفي سبيل ذلك تلجأ لخطة طريف فهي تجمع بين مدمنين سابقين تم شفاؤهم وبين المرضى وتثير بين الفريقين نقاشاً يتوجه فيه الحديث الى عقل المدمن وإرادته مشدداً على إمكانية الشفاء وضروراته . فالاقناع والمحاجة والاعتماد على المنطق والوقائع هي هنا طرائق الشفاء النفسي .

ومن التسمم ما يكون بتأثير مواد طبية . وأشهرها الأدوية المنومة ... او حبوب النوم . تقضي هذه على الأرق واضطرابات النوم ، او تؤخذ طمعاً به لنسيان حزن او فاجعة . فهي أقراص سعادة وتخلص من المخاوف والافكار المقلقة التي تلحق المرء حتى فراشه فتقض مضجعه .

ان علم النفس المرضي ، والطب النفسي والعقلي وفروعاً أخرى من علم النفس تهتم بدراسة التسمم بالادمان ومفاعيله النفسية والعقلية . ان المتسمم هنا مريض ، عاجز عن التكيف ، سيء العلاقات الاجتماعية : فكم نجد ابا يهدم أسرته وشاباً يخرب مستقبله بسبب انتقاله من التعود البسيط الى الادمان . كفاءات عديدة يقضي عليها التسمم . وخسارة المجتمع بالتالي لا تعوض . من هنا مسؤولية الوقاية فردية ومجتمعية ايضاً .ذاك ما يحملنا اياه الطب النفسي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ازدواجية الشخصية

الأمراض النفسية اي العصابية هي انحرافات نفسية او هي امراض « وظيفية » لا تقوم على خلل جسماني كتلف في المخ او ما خلافه . ثم انها تختلف عن الأمراض العقلية اي الذهانية ، لأن المصاب نفسياً يعي حالته جيداً ويعلمها ، وهو فوق ذلك يعيش في عالم الواقع ويتمتع بشخصية تبدو متزنة وعادية ، وله ايضاً سلوك عادي قل ما يختلف عن السلوك الاجتماعي للانسان السوي .

والآن ما هي انواع الامراض النفسية ؟ الحقيقة انها عديدة فمنها الهستيريا والمخاوف دون سبب ظاهر ، والكآبة ثم الوساوس ؛ ومنها أيضاً النهك الجسدي او وهن العزيمة ثم هناك الأستينيا الدائمة اي الوهن الدائم (نورا ستانيا) ، هذا الى جانب الأفكار السوداء المقلقة والدائمة ثم الحصر والفوبيا لخوف من الأماكن المكشوفة او الخوف من المساء او الخوف من الأماكن المقفلة كالسينمات والمصاعد وما اشبه ...

والآن فإن موضوعنا المبسط والمكثف يتناول حالات مرضية يتجلى فيها ازدواج الشخصية عند الانسان . وهنا علينا ان نبدأ من فعاليات واثر اللاوعي في توجيه السلوك لكل انسان . فالحقيقة ان اللاوعي هو مدفن المكبوتات والرغبات الجامحة والجانحة واللامرغوب فيها والمؤلمة ، وهو يفرض على الشخصية وعلى العقل والوعي العديد من النشاطات الاجتماعية والنفسية والعمليات والظواهر النفسية كزلات اللسان وبعض انواع النسيان والمخاوف من الحيوانات او من الظلمة وما شابه .

اذن فنشاط اللاوعي على النفسية الواعية فعّال وجليّ ، وقد يحدث احياناً ان يطول هذا النشاط ويدوم في بعض الحالات،اي ان اللاوعي ينفصل تماماً عن الوعي وينعزل عنه ويصبح الانسان على هذا ذا شخصيتين منفصلتين لكل منهما حياتها المستقلة والخاصة . وبهذا تكون الشخصية الأولى تحت اشراف الوعي الطبيعي ومُقادةً من قبل اللحاء الدماغي . الى جانب ذلك يوجِّه اللاوعي ، مع مكبوتاته ومدفوناته من غرائز وميول مضادة للمجتمع والاخلاق الشخصية الثانية تمام التوجيه .

وكأن صاحب الشخصية المزدوجة يعيش بالفعل حياتين مختلفتين او كأن له بالحقيقة دماغين منفصلين مستقلين وسلوكين متناقضين ومتنافرين لكل منهما عواطفه ونشاطه الاجتماعي وحتى مهنته الخاصة به . وهذا الازدواج في الشخصية ، اي انقسام الانسان الى اثنين ، قد يدوم وقتاً طويلاً...قدم لنا الكاتب الانكليزي ستيفنسن حالة الازدواجية هذه

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

في قصته المسماة الطبيب جيكل والسيد هايد حيث يتجلّى تماماً اختلاف كل من سلوك وشخصية وعواطف ونشاط كل من شخصية الطبيب جيكل والسيد هايد في نفس الانسان.

والمشي في النوم ظاهرة توضح ايضاً ازدواج الشخص ، فالمتجول في نومه يقوم بأعمال تحت تأثير الحلم وينفذ بالفعل ما يحلم به فيأكل ويقتل دون خوف ولاوعي بل انه يقوم بأعمال من الصعب جداً عليه ان يفعلها اذا كان في يقظته. ومع اننا نود تحليل وعلاج المشي في النوم الى حديث لاحق فلا مندوحة لنا هنا من اعطاء بعض الامثلة ومنها الفتاة التي نهضت في نومها واطلقت نار المسدس على ابيها الذي تبغضه ثم عادت فنامت . والأهم انها وجدت المسدس المخبأ في مكان لا يمكن ان تصل اليه وهي في اليقظة ثم اعادته الى حيث كان . وقد نسيت كل ذلك في الصباح ودون تذكر شيء البتة مما فعلت . ونهض مفتش البوليس بلا وعي من نومه ثم دخل بيت شخص وقتله واخفاه بشكل تام وكامل ثم عاد فنام دون علم منه أنه فعل ذلك.وكذا كان يخبيء احد الاشخاص امواله في مكان عال على حائط لا يستطيع ان يتسلقه وهو في اليقظة وفي اليوم التالي يتهم زوجته بأنها تخفي نقوده ، الى ان احست ذات ليلة ان زوجها يفتح الباب على مهل وتبعته لتجده يذهب الى الحائط العالي ويخفي النقود ثم يعود فينام .

ان هذا النائم الذي يقتل او يتجول في نومه ويقوم ببعض الاعمال المختلفة انما هو يفعل ذلك بشخصيته اللاواعية المنفصلة تماماً عن شخصية الواعية كما سنعالج ذلك فيما بعد .

وتظهر ازدواجية الشخصية الانسانية في حالات نسيان الماضي والذاكرة فهناك من ينسى منزله مع أنه يتجول حوله وقد تبقى هذه الحالة معه مدة فيحيا بذلك حياتين مختلفتين فتكون له حياة جديدة مختلفة عن الماضي ولا تؤوب بأدنى صلة للشخصية الاولى القديمة . ان سبب الازدواجية هنا هو ذكريات أليمة يود نسيانها في البيت فهو لا يحب بيته .

وفي هذه الحالات للهستيريا او للمرض النفسي فإن الطب العقلي يعلل لنا هذه الاثنينية في الشخصية بأن الشخص يكون هنا مضطرباً،مختل الاتزان الانفعالي والعاطفي ، مصاباً بصدمة انفعالية ، تحت الحاح ذكريات ورغبات مكبوتة وقوية جداً والشخصية هنا تجالد وتصارع لاعادة الاتزان والنتيجة.انها تصاب بالفشل ويكون المرض وسيلة دفاعية ضد المشكلة او مأمناً يلجأ اليه المصاب ليقي نفسه الآلام والصراع .

فالتحليل النفسي يثبت لنا ان البنت التي قامت من نومها وقتلت اباها ثم عادت فنامت دون وعي هي بالحقيقة تود قتل ابيها والخلاص منه،ولكنها تكبت ذلك في لاوعيها لاسباب اخلاقية واجتماعية . وفي المنام تحقق حلمها. الا انه نتيجة اسباب عديدة فإن حلمها نفذ بالفعل ابان النوم .

والذي نسي بيته او ماضيه بكامله ان هو بالحقيقة حسب ما يؤكده التحليل النفسي انسان يتمنى ان ينسى بيته وما يخلقه له من آلام وذكريات مخيفة او محزنة . فالصراع هنا

قائم بين الانسان وبين بيته الذي يمقته بين بغضه لبيته وبين ما يتمنى ان يكون عليه حال بيته ، ونتيجة الصراع والتعب واختلال الاعصاب تنفصم شخصيته الى شخصيتين . يكون النسيان هنا حلاً لخوفه من بيته ومأمناً من ان يعود اليه خوفه الأول . تماماً كحال الذي يصاب بالعي المؤقت اذا كان لا يود القاء حديث علني أو ذلك الجندي الذي لا يود القتال ولا يستطيع التملص من القتال فيجد الحل في شلل يصيبه في يده مثلاً . في المرض النفسي هنا تغطية او حل للصراع النفسي الانفعالي .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من الأمراض العقلية : الفصام

قليلون هم الأطباء النفسانيون في مجتمعاتنا العربية . وأقل مما يجب هم ايضاً الاختصاصيون بالطب العقلي في هذا الزمن الذي تتكاثر فيه الامراض النفسية العصبية والأمراض العقلية ...

ان نسبة امثال هؤلاء الاطباء والاختصاصيين تبقى ضئيلة بالنسبة لما يجب ان يكون ، وحسب العدد المتزايد باستمرار لضحايا المتاعب النفسية والعصبية والأمراض العقلية بشكل خاص . فالمجتمع الحديث ، بكل همومه وملذاته وثقل متطلباته ومستلزماته ، هو ما يهيء المناخ ويوفر الاستعداد لوقوع نفسية الانسان وعقله ضحية الانحراف والاختلال والبعد عن الخط السوي وعن الطبيعة .

ان موضوعنا اليوم هو تناول مبسَّطٌ ومكثَّف لنوعٍ من « الجنون » أو الأمراض العقلية الذي يسمى بالفصام [الشكيزوفرينيا] . وَصْفُ الفصامِ يمثّل تمثيلاً جيداً إلى حد بعيد الانحرافَ العقلي وما يؤدي اليه من انحرافاتٍ سلوكية واضطرابات للشخصية والوعي الانساني .

ان اشد ما يميز المريض بالفصام هو فقدانه للعلاقة مع عالم الواقع ، إذْ يصبح غريباً عن واقعه ومحيطه . وكأنّه يعيش في محيط خاص به ، لا يمتّ بصلةٍ لعالمِ الناس الذين هم حوله . وهكذا فإنه يعيش في عالمه بشكل لا مبال ، فيبدو جامداً، دون حراك ، مطيعاً ، منقطعاً كالتمثال ، او كالأصم الأبكم .

ويلاحَظ عليه انه يعيش حلماً داخلياً ، وَقَلَّ أن تجعله الحوادث المحيطة ، والوقائع الخارجية ، يعود للواقع . بالعكس ، إنه يبقى ساهياً عما حوله ، ويزول وعيه بالحقيقة ؛ بل إنَّ وعيه بنفسه ، ووعيه لشخصيته ، يصبحان معدومَيْن تماماً .

ثم اننا إذا شئنا وصف سلوكه الشخصي لوجدنا انه يقوم احياناً عديدة ببعض الحركات الغريبة ، او التشنجات اللاطبيعية . فوق ذلك فالمريض بالفصام يهمل حاجياته الاساسية الغذائية منها والبيولوجية المختلفة. فلا الطعام ، ولا المحافظة على الحياة ، ولا غريزة البقاء ، تبقى ذات فعالية أو تأثير في سلوكه ومتطلباته ودوافعه .

* * *

هناك حالتان متناقضتان تماماً في شخصية المريض بالفصام. ففي حالة التخدر والجمود نضع له يده على اذنه ، أو نوقفه على قدم واحدة مثلاً فيبقى في تلك الوضعية

الصعبة لمدة طويلة جداً تتجاوز الساعات. اما في الحالة الثانية فإنه ينقلب من الجمود التام الى وضع هجوميّ فيقتل دون تصميم او تنبيه ، اذ قد يهجم على طبيبه ومن هو امامه ليخنقه ، او قد يكلم شخصاً وهمياً ويحادثه . وهو في ذلك كله يظن ان الشخص موجود بالفعل او ان طبيبه شيطان ويسعى لقتله، ولذلك فهو ينفذ كل ما يخطر في باله وما يرد في فكره دون وعي ولا تحكيم ارادة وعقل. وتلك هي بشكل خاص الاصابة المسماة في الطب النفسي ـ العقلي بحالة الهلوسة واعراضها .

والآن ما هي اسباب الفصام الذي ينوجد اكثر لدى الرجال وكيف تظهر اعراضه على الشخص .

يحصل هذا المرض العقلي ، او هذا الجنون ، بين سني الثالثة عشرة والثلاثين . ويكون الولد ممتازاً او طبيعياً عادياً وفجأة تبدو عليه غرابة في السلوك فيضحك او يبكي بشكل لا سويّ وبدون سبب او يتوه في حالات جمود وانطواء او يقوم ببعض الحركات الغريبة اللامألوفة . ثم شيئاً فشيئاً ينقطع عن أهله ومحيطه فيصبح كل شيء لديه جامداً ، ولا يهمه ولا يفيده ولا ينتبه له . فلا عواطف ولا محبة ولا بغض ولا تفضيل ، وينقطع تماماً عن الواقع والمحيط . ثم تبدو عليه حالات الهلوسة التي تحدثنا عنها ويهمل حاجياته ونفسه وبيته وذويه ...

ومن اسباب هذا المرض ما هي عضوية كالهزال البدني وكالاضطرابات في الغدد الجنسية.وهو ما يستنتج من ان المرأة عندما تصاب به ينبت الشعر في وجهها بعكس ما يحصل لدى الرجل عندما يقع فيه .

الا ان الاسباب النفسية عديدة في هذا المجال وقد تكون هي الاساسية احياناً حسب بعض العلماء. من هذه الاسباب النفسية وضع الشخص العادي في مواقف فوق طاقاته النفسية وقدراته وامكانياته كتكليف الانسان مثلاً ان يقوم بعمل شاق عليه او لا يحبه ولا يطيقه او لا يستطيع القيام به بمعنى ثان ان الانسان اذا وضع في حقل اقوى منه واصطدم به وحس بضعفه تجاهه فإن الأنا هنا تقع في اضطراب انفعالي ومشاكل نفسية انفعالية ، وقد لا يجد هذا الصراع حلوله الا في المرض النفسي العصبي اولاً والعقلي فيما بعد . بكلمة مختلفة ، ان تكليف النفس ما لا في وسعها قد يؤدي ، مع وجود عوامل عديدة بالطبع الى الوقوع فيما يسميه علم النفس بهذيان العظمة او جنون الاضطهاد حيث يقول الشخص عن نفسه انه احدى الشخصيات العظيمة ولطالما نسمع من يقول انه السلطان كذا او الزعيم الفلاني او ما اشبه ... هذا في هذيان العظمة اما في هذيان الاضطهاد فيعتقد المصاب انه ملاحق من قبل هذا او ذاك ، يودون قتله او ازعاجه ، او ملاحقته واضطهاده فيعيش تحت وطأة هذه الاعتقادات القوية والموجهة بقوة لوعيه وسلوكه .

اذن ان تكليف الشخص ما لا طاقة ولا قدرة له عليه قد ينهي صراعه مع وضعيته الاجتماعية النفسية العقلية هذه بأن يقع في الفشل. سقوطه في حل هو الهروب من الواقع

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

اي من وضعيته المذكورة الى عالم الخيال حيث يعيش كما يحلو له بلا متاعب ولا مضايقات ، في الوهم ، في الحالات اللاسوية والمرضية .

بعد كل ذلك ان العلاج الطبي النفسي للفصام يكون هو ايضاً نفسياً وبدنياً . أما العلاج البدني الفسيولوجي فيقوم اولاً على تقوية الصحة العامة داخل مستشفى ، كما ان الصدمات الكهربائية نافعة ولازمة اذ يدخل في الدماغ تيار كهربائي حاد ، وقد يكون نافعاً احياناً اجراء جراحة في الدماغ ، وإذ ان دم المريض بالفصام تزداد فيه نسبة السكر (الغلوكوز) فإن العلاج بالانسولين يكون من الأدوية الممتازة في علاج هذا الجنون وانواع عديدة منه .

لكن العلاج النفساني هو ايضاً نافع ولازم ، ويقوم هذا على احياء الثقة بنفس المريض وتوطيد علاقته مع الطبيب وتعويده على ان يقوم بعمل سهل في حدود امكانياته ليلحظ تقدُّمه ولكي نضعه في جو يشعر فيه انه ناجح وذو اهمية وتقدير ، وله منافعه وامكانياته وشخصيته المحترمة .

ان اعادة تربية المريض تقوم هنا على اعادة تلاؤمه مع بيئته وخلق التوازن معها . بهذا يتخلص من الاضطرابات ومن عالم الوهم والانزواء ، من عالم الهروب من الواقع . هذا في سبيل ان ينتقل الى احساسه بالثقة بنفسه وبإمكانياته ضمن بيئة تقدره وتحتاج اليه وحيث تتوفر الطمأنينة والراحة .

الى جانب هذا العلاج القائم على العمل او اعادة التربية النفسية الاجتماعية للمريض ، قد يكون العلاج النفسي الجماعي - وهو موضوع شائق وشيق - نافعاً وسهلاً في احيان عديدة .

ان الفصام ، مع انواع عديدة من الأمراض العقلية ، ومعظم الأمراض النفسية العصبية ، ممكنة العلاج والشفاء ؛ وقد يكون الشفاء تاماً وغير صعب احياناً. المهم ان ننتفع من الاسباب التي عرضناها في سبيل الوقاية . اللجوء للطبيب النفسي او لطبيب الأمراض العقلية شيء يجب ان يكون كاللجوء للطب البدني ، اي بلا توهم ولا خجل ولا عيب مطلقاً في ذلك . ان تقدم علم النفس وتقدم الطب النفسي والعقلي لمن اهم العوامل المكونة لسعادة الانسان الداخلية وسلامته العصبية والنفسية .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

من الأمراض العقلية :
البارانويا وهوس العَظَمَة

موضوعنا النفساني والعقلي المبسط هو تَحليلٌ عَجولٌ ، مع تقديم امثلة توضيحية ، لنوعٍ من الهلوسات العقلية التي تسمى : هَوَس[جنون] العظمة . ونحن هنا سنعالج الشكل الخفيف منه وهو عُصَابُ العظمة (البارانويا) ، ثم الشكل الحاد والمزمن الذي يصيب العقل ولا يبقى مجرد مرض نفسي .

في البدء يبدو المصاب بعصاب العظمة مقفلاً على نفسه ولا ينطلق الا منها فشخصيته هو بالذات هي الاساس الوحيد ، وهي كل شيء في كل شيء . على هذا فإن كل ما يسمع وكل ما يرى او ما يطالع يظنه تلميحاً بحالته وتعريضاً بها ، كما يعتقد انه هو المقصود مهما بعد الموضوع او الحديث عنه . بذلك تتحول شخصيته وتتعقد طباعه وسماته ، فيبدي صلافةً واضحة وتعاظماً بالغاً جاعلاً من نفسه الحَكَم والسيد المطلق . وقد يحاول إخفاء تكبره وتعاظمه هذا بتواضعٍ مصطنع ، أو بتكلفِ اللطف . الا انه في جميع الاحوال لا يتخلى عن اعتقاده بأنه يتميز بعقل ثاقب وذكاء حاد . بل هو يؤكد انه كامل الفضائل والسجايا ، ويدّعي العلم بل والفهم الذي لا يسبق وفي كل شيء وميدان .

وحيث انه يؤمن جازماً انه ذو مواهب متفوقة ، فهو من ثمة يتطلب من الناس احتراماً وتبجيلاً ولا سيما التقدير لمزاياه العالية والتي لا يتمتع بها الا امثاله من العظماء . وبعد ، فالمصاب بهذا النوع من المرض العقلي (الذهان) يُخفي أنانيةً جامحة تحت غطاء من الطيبة والاهتمام بمصالح الناس وشؤونهم بل وبالعدل في احكامه . يعني ذلك انه يكنّ العدائية والبغضاء والحقد في صميميته ، وتنتابه احاسيس قوية بالنقص والدونية ؛ مع انه يقول بعظمته وكماله وانه المتفوق والممتاز . كما انه يعطي اهمية قصوى لشيء تافه ؛ فيتعلق بقضية سخيفة جداً ، ويلقي بأحكامه بلا تمحيص وبلا اهتمام بصوابيتها . ويتميز المصاب هنا بعناد قوي : فلا يتزحزح عن احكامه او اهتمامه التافه احياناً عديدة ، ويملأ نفسه بالحقد ازاء كل من يمس عظمته او يشك بمزاياه . الا انه يحاول اخفاء هذا الحقد مدعياً التسامح ، ومتكلفاً طيبةَ القلبِ والصفح .

من هنا يصبح التعامل مع عُصابي العظمة صعباً بسبب تقلباته الانفعالية . وعدم التوازن الانفعالي عليه يُلحَظ ببساطة .

وقد يكون المصاب بالبارانويا (عصاب العظمة لا جنونها) في منزلة اجتماعية ممتازة ، وهنا تزداد صعوبة التعامل السمح معه . فهو يتطلب دائماً من الآخرين الايمان بمزاياه والشهادة بأنه عظيم ولا يضاهى . ثم هو يسعى لأن يخدم ويساعد المتعاملين معه ،

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

وان لم يوافقوا او لم يطلبوا منه ذلك . كذلك فإنه يعطي توجيهاته وتعليماته وكأنها لا تقبل الجدل وبشكل قاطع . وفي كل الحالات ، فهو يتطلب التبجيل والطاعة المطلقة ، ولا يهون التعامل معه الا اذا اسمعناه شهادتنا بعظمته ونجاحاته .

وفي ذلك كله يبدو عصابي العظمة متصفاً بتعقل ووداعة وهيأة متسلطة ومتعالية يقوده لاوعيه دون تدخل عقله او قصده الواعي ، ولا الاستدلالات او الاستنتاجات .

ويلجأ للكذب والتخيل : يعيش واضعاً نفسه في مواقف يكون فيها بلا منازع ويحل المعضلات بذكاء ولا يبلغ شأوه احد . ويتحدث عن علاقات له مع عظماء لا حقيقة لها في الواقع ، فلا محاكمة عقلية ولا منطق صحيحاً . هذا هو هذيان العظمة او عصاب العظمة في حالته البسيطة وقد يتحول الى جنون او على الاصح الى ما يسمى في علم النفس العيادي بالذهان . وما دام خفيفاً فهو مقبول في المجتمع ، هذا الا اذا بلغ الطبقات العقلية واضحى جنوناً وعندها يلزمه الطب العقلي في المستشفيات . وفي حالة الجنون هذا يعتقد الشخص بقوته الجسدية الفائقة فيدعي انه بطل من الابطال او انه سليل عائلات ممتازة او انه من احفاد الملوك والسلاطين او انه من اغنياء العالم .

هَوَس [جنون] الاضطهاد :

وبسبب اعتقاده انه فائق العقل او الجمال او الاخلاق او المنزلة الاجتماعية ، فإنه غالباً ما يعتقد بأن الناس يحاولون التخلص منه حتى لا يتفوق عليهم او حسداً منه . من هنا اعتقاده بأنه شخص مضطَهَدَ وملاحَقَ ، ومن هنا ايضاً تنشأ العلاقة المتينة بين جنون العظمة وجنون الاضطهاد . فقد يظن مجنون العظمة ان الناس يودون قتله او ابعاده او اخذ ماله او اضعاف قوته الجسدية إذا كان يؤمن بأنها لا تغلب . انه ، في مطلق الاحوال ، مؤمن بأنه مضطهد وان الناس يظلمونه حسداً منه او طمعاً فيه .

وغالباً ما يعيش في الهلوسات الذهنية فيتخيل انه يسمع اصواتاً تشتمه وان الناس تضطهده او ان احدهم يهاجمه . ولذلك فهو يشتم او يضع اصبعيه في اذنيه كي لا يسمع الاهانات التي يظن انه يسمعها ، او يقفل الباب عليه ويتخبأ كما حصلت حالات عديدة هاجم فيها هذا طبيبه او المعتنين به . وذلك ما يجعل معالجته صعبة الا في المستشفيات .

وغالباً ما يزيّن ذُهانيّ العظمة نفسه وثيابه حسب الشخصية التي يظن انه صاحبها. فإذا ادعى انه قاض عظيم مثلاً وضع على كتفيه ما يخاله انه ثوب القضاة وزيهم ، واذا قال انه قائد نجد انه يزين نفسه بأشياء يقول انها لباس القواد . وهكذا فهو يجسد ادعاءاته بأن يلبس ما يظنه مناسباً دون الاكتفاء بالادعاء والكلام .

هذا اذن هو جنون العظمة ، وقلنا انه إذا كان في حالة خفيفة اي انه اذا كان عصاباً فقط (اي بارانويا) فإنه قد يوجد الى حد ما في شخصياتنا العادية ولا سيما لدى الطموحين والباحثين عن الأمجاد والادعياء وبعض من نتعامل معهم في العمل والحياة

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

العملية . اما الحالات المغالية فتوجد لدى المصاب بالشلل العام وبعض اشكال الهوس (مانيا) او الفصام .

العلاج ، كلمات سريعة :

من جهة اولى اضحى علاج الامراض العقلية ـ انواع الجنون ـ ممكناً نوعاً ما، وقد يعود المرضى الى حياة اجتماعية وسلوك اجتماعي سوي . وبعد فالحقيقة هي ان بلادنا تشكو من نقص الاطباء النفسانيين والاطباء العقليين كما انه يجب التخلص من احساس بالخوف او بالعيب في اللجوء للطبيب النفساني او الطبيب العقلي . اما في ما يختص بعلاج جنون العظمة فمختلف الحدة والمستوى . وهكذا فعُصاب العظمة اي البارانويا ، او حيث الحالة خفيفة بسيطة ، فلا داعي للقلق . اما في الحادة فلا بد من المستشفى ؛ لا سيما اذا كان هناك تخوف من المصاب او اذا شئنا العناية الزائدة به . ذلك ان الشفاء يتم اذا كان الجو هادئاً وكانت عناية الطبيب وتوصياته متبعة .

في جميع الاحوال يوصي علم النفس الباتولوجي (المَرَضي) بالبدء بتفحص حياة المصاب وماضيه البعيد وما يتعلق بذلك . ويجب بعد هذا ان تتكون صداقة وثقة وطيدة بين الطبيب والمعالج بغية امكانية اقناعه بالشفاء وجعله يأمل بالعودة الى حياة اجتماعية صالحة . كما يوصي علم النفس العيادي بعدم انتقاد المصاب ، وبعدم تبيين اخطائه وسوء سلوكه وما الى ذلك مما يظنه انه هجوم عليه . وبعد ، فلعل العلاج بالانسولين ، وبالصدمات الكهربائية من العلاجات الناجعة. ولا مجال هنا لسرد العلاجات .

وفي الختام ، ان علم النفس بميادينه المختلفة يعمل على اسعاد الانسان او على الاقل لمعاونته طفلاً كان ام عاملاً ام سقيماً وما الى ذلك . والطب النفسي العقلي اصبح في ايامنا هذه متقدماً وذا فعاليات ثبت نجاحها . وما معالجة وشفاء جنون العظمة سوى دليل من ادلة عديدة على ذلك العلاج .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

ملحـــق

محاولات في التحليل الذاتي
روائز يجريها الانسان على نفسه بنفسه

فيما يلي عدة روائز تدور حول جوانب اساسية في الشخصية ، والسلوك ، والصحة النفسية ؛ هي مترجمة عن الانكليزية[1] . قا :
Berger, Traité pratique d'analyse du caractère (Paris, PUF, 1967), P. 229.

١ ـ كيف تستطيع تجنب التوتر العصبي[2] :

غالباً ما يكون التوتر العصبي نتيجة كثير من العادات السيئة . نستطيع في كثير من الاحيان تخفيفه ، بمراجعتنا لهذه العادات بين وقت وآخر . فيما يلي اختبار يستطيع مساعدتك على مراجعة عاداتك الخاصة .

	نعم	كلا	احياناً
١ ـ هل اتمدد بقصد الراحة مرة في اليوم على الاقل بين ساعة نهوضي من النوم وعودتي اليه ؟	١٥	٠	٥
٢ ـ أاقضي ٥ دقائق على الأقل يومياً على مقعد مريح مسترسلاً في التأمل الهادىء ؟	١٥	٠	٥
٣ ـ هل اضطرب منفعلاً عندما يفوتني القطار	١٥	٠	٥
٤ ـ هل اسير في الهواء الطلق ميلاً واحداً على الأقل يومياً ؟	١٥	٠	٥
٥ ـ هل اكون اول من يفرغ من الاكل عندما اتناول الطعام مع آخرين ؟	١٥	٠	٥
٦ ـ هل اوحي لنفسي يومياً بأنني احيا الحياة بدرجة معقولة ؟	١٥	٠	٥

(1) James Bender and Lee Graham, your way to Popularity and Personal Power.
(2) Bender and Graham, 159- 160.

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٧ ـ انهض باكراً كي يتاح لي الوصول إلى مقر عملي دون اسراع ؟	١٥	٠	٥
٨ ـ هل احظى بقسط كاف من الراحة اثناء النوم ؟	١٥	٠	٥
٩ ـ هل انسى مشاكل العمل المثيرة عند رجوعي الى البيت ؟	١٥	٠	٥
١٠ ـ هل اجلس مسترخياً عندما اشهد شريطاً او اصغي لاذاعة ؟	١٥	٠	٥
١١ ـ هل اتكلم هادئة عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً ؟	١٥	٠	٥
١٢ ـ هل اشترك واخالط رفاقاً مسترخين وسعداء ؟	١٥	٠	٥
١٣ ـ هل اخصص القسم الاكبر من يوم واحد اسبوعياً للترفيهات والاستجمامات التي استمتع بها ؟	١٥	٠	٥
١٤ ـ هل امارس التنفس العميق ؟	١٥	٠	٥
١٥ ـ هل احسن عن وعي وتصميم فعاليتي كي يتمتع في الوقت لممارسة الهوايات ؟	١٥	٠	٥
١٦ ـ هل افعل شيئاً ما ازاء قلق ، بدل الاستسلام والخوف منه ؟	١٥	٠	٥

ان تسجيل ٥٠ نقطة او ادنى ، في هذا الاختبار، سبب كاف للتوقف بغية دراسة عميقة لتوتّرك العصبي . واذا حصلت على مجموع ٩٥ ، فمن المحتمل انك سويُّ التوتر كأي انسان في عمرك (راشد) في اميركا[١] . لكن الرقم المثالي الذي يمكن ان يسجله الشخص المتحرر من التوتر فهو ٢٤٠ ... ليس من الصعب نيل هذا المجموع اذا عرف الانسان كيف يحيا طريقة حياة مسترخية تقود الى الصحة والسعادة .

٢ ـ هل انت مسرف في القلق ؟[٢] :

ان شئت معرفة ان كنت مسرفاً في قلقك او معتدلاً ، فأجب عن الاسئلة التالية :

أ ـ الاسئلة :

١ ـ اتظل تتقلب في فراشك تستعرض احداث اليوم قبل ان يأتيك النوم ؟

٢ ـ اتشعر حين تستيقظ في الصباح بتعب ، او بانقباض وخوف مبهم ؟

---

(١) الرائز (الاختبار) مترجم . وهو يصلح لقاطني المدن عندنا

(٢) مجلة اذاعة لبنان (ايار ١٩٧٤) ص ١٦ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٣ ـ أتراودك الاحلام المزعجة كثيراً ؟

٤ ـ اتعاني من سوء الهضم ، والصداع ، والارق ؟

٥ ـ اتعاني من مركب نقص يجعلك تكره ان تقابل الغرباء الذين لا تعرفهم ، او ان تنافس سواك في مضمار الحياة ؟

٦ ـ اتطيل التفكير في اخطائك وزلاتك ، وتضخم لنفسك معانيها وقيمتها ؟

٧ ـ ألك في الحياة نظرة قاتمة ـ اي أتميل للاكتئاب والتشاؤم ؟

٨ ـ اتنزعج حين تبدو اول اعراض المرض عليك ، او على افراد اسرتك ؟

٩ ـ اضيعت على نفسك فرصاً لأنك خشيت ان تنتهزها ؟

١٠ ـ ايصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط ، وهل انت تتحسر وتندم باستمرار على اعمال اتيتها في الماضي ؟

ب ـ التعرف على الفريق الذي انت منه : اذا بلغت « نعم » في اجابتك سبعة او ما يزيد ، فأنت رجل غير مطمئن النفس ، سهل الاستثارة والاستفزاز . لذلك يجدر بك ان تحزم امرك على اتباع القواعد الاربع المذكورة فيما بعد لتخفف من حالك :

ـ اما اذا كان عدد اجاباتك « نعم » يراوح بين ثلاث وست ، فلا بأس عليك ، ولكنك لا تزال تعني بما لا داعي للقلق من أجله .

ـ وإذا كانت اجابتك « نعم » عن سؤال او اثنين ، فأنت رجل عادي . وليست الحالة أو الحالتان اللتان اجبت عنهما بـ « نعم » سوى رد فعل للتوتر الذي تحدثه الحياة الحديثة .

ج ـ تغلب على قلقك :

من الممكن التغلب على القلق بهذه القواعد الأربع :

١ ـ اتبع برنامجاً يومياً صحياً ، تنعم فيه بقسط من الراحة والاستجمام ، حتى تشعر بأنك في حالة ذهنية وبدنية جيدة بقدر الامكان .

٢ ـ حاول ان تتجنب الاشخاص الذين يزعجونك بتصرفهم او بوجودهم .

٣ ـ حاول التحكم بالامور البسيطة ، ليتسنى لك تدريجاً او تمارس هذا التحكم في المسائل الكبيرة .

٤ ـ حاول ان تكون عملياً ، فتنظر الى الأمور على صورها الحقيقية ، وتتأمل مشكلاتك في اوضاعها ، وقيمتها الصحيحة .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٣ ـ هل انت مصاب بعقدة نقص[1] :

نعم كلا

١ ـ اتتهم بأنك متبجح ؟
٢ ـ اتتهم بأنك لا تتمسك بالعرف او بقواعد السلوك المرعية ؟
٣ ـ اتعلو الحمرة وجنتيك عندما يقدمونك الى الغرباء ؟
٤ ـ اتحاول ان تؤثر على الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع او بنبرة عدائية ؟
٥ ـ اتحس بالامتعاض لنجاح الآخرين ؟
٦ ـ ايتفق لك ان تضايق احد المتحدثين بالاكثار من الأسئلة والتحديات ؟
٧ ـ اتعتقد أن كل شيء خاطيء في النوع الراهن من الحياة الاجتماعية ؟
٨ ـ اتعزم على « الأخذ بالثأر » عندما لا تستطيع ان تفرض رأيك الشخصي ؟
٩ ـ اتفضل ان تحاول التهريج في احدى الحفلات على ان تبقى دون ان تلفت اليك الانتباه ؟
١٠ ـ اتغضب عندما تدور النكتة عليك ؟
١١ ـ اتحب ان تردد اشياء تؤذي احاسيس الآخرين ؟
١٢ ـ اتجهد بوعي وادراك في كشف كل معارفك ؟
١٣ ـ هل ان مجاملة ما ترضيك اكثر من اي انجاز حقيقي ؟
١٤ ـ هل طموحك للنجاح يجعلك غير سعيد ؟
١٥ ـ اتكره الاقتراحات التي تكون الغاية منها مساعدتك ؟
١٦ ـ اتشك في قدرتك على اجتذاب اي فرد من الجنس الآخر ؟

عقدة الشعور بالنقص شيء نادر جداً . هي تعني اننا نشعر بأننا على شيء من الصغار النفسي دائماً . ومعظمنا يحس بهذا الشعور بين آن وآخر . ان اجبنا بـ « نعم » على اكثر من ٨ اسئلة الـ ١٦ في هذا الرائز ، فمعنى ذلك ان ثمة دليلاً على كوننا لا نواجه الحياة بواقعية .

---

(١) م . ع ، ص ٣٧ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٤ ـ الثقة بالنفس(٢) Self confidance :

اذا كنت تعتقد ان ثقتك بنفسك هي ابعد ما تكون عن الشك ، فإليك هذا الرائز لتعرف ذلك من اجاباتك على الأسئلة الـ ١٦ التالية :

١ ـ اتسير بخطى ثابتة ومقامة منتصبة ؟

٢ ـ اتتكلم بصوت واضح ومفهوم متزن ؟

٣ ـ انت مقتنع انك تستطيع ان تزداد مقدرة ؟

٤ ـ اتفضل عملاً له مستقبل ، ولكن مرتبه لا يداني مرتب عمل ثابت اكيد ولكن لا مجال هناك للتقدم فيه ؟

٥ ـ اتتكل على حكمك الشخصي ، بدلاً من طلب المشورة في ما خص المشاكل اليومية ؟

٦ ـ اتعتقد انك بوسعك ان تقدم مساهمة لجعل العالم مكاناً اصلح للعيش فيه ؟

٧ ـ ايمكنك ان تكون مرحاً عندما يكون كل من حولك مكتئبين ؟

٨ ـ اتتقدم باقتراح لتحسين اعمال دائرتك او مكتبك ؟

٩ ـ هل ان العناية بملابسك تعكس ثقتك بنفسك ؟

١٠ ـ اتسيطر على احلام اليقظة غير الممكنة ؟

١١ ـ اتحل مشاكل تتعلق بعملك بدلاً من السعي وراء النصح ؟

١٢ ـ اتشك في قدرتك على العمل بجهد اكبر ؟

١٣ ـ اتفعل شيئاً للقضاء على همومك ؟

١٤ ـ اوضعت خطة لتحسين فرص تقدمك في العمل ؟

١٥ ـ اتعلمت فناً من فنون التزام الهدوء والسكينة ؟

١٦ ـ اتنهض مجدداً وبقوة بعد اصابتك بفشل ما ؟

يمكن تنمية الثقة بالنفس بالاهتمام الجدي بالعادات الحسنة ، والاعمال واساليب التفكير التي يتميز بها الناس الذين يثقون بأنفسهم . اذا استطعت الاجابة « بنعم » عن الاسئلة الـ ١٦ كلها ، فإن لك المقدرة على امتلاك الثقة بالنفس بشكل تام . اما اذا اجبت بـ « لا » عن اكثر من ٨ اسئلة فإن معدلك دون الوسط . في هذه الحالة ، فإن امامك تحدياً كبيراً لبناء ثقة بالنفس لاجل حياة سعيدة .

٥ ـ هل أنت صارمٌ مع نفسك :

١ ـ هل انت معتاد ان تعيش مجدداً تجارب تشعر في قرارة نفسك انك لم تنجح فيها ؟

---

(٢) م ع ، ص ٣٨ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٢ ـ هل تستمتع بسماع الآخرين يظهرون الشفقة عليك ؟
٣ ـ اتعاقب نفسك لارتكابك اخطاء عادية ؟
٤ ـ اتشعر انك لست كسائر الناس من حيث الأمور الحسنة ؟
٥ ـ اتواصل اكل الاشياء التي تعرف انها لا تلائمك ؟
٦ ـ اتتسامح في ان يكون عملك متوسطاً او ضئيلاً من حيث الجودة ، في حين يمكنك ان تقوم بخطوات لتحسينه ؟
٧ ـ اترفض الفرص للتعبير عن نفسك ، لأنك تخجل من الكلام امام الجمهور ؟
٨ ـ اتعجز عن الالتزام بجدول منظم يوفر الوقت الكافي للنوم والراحة ؟
٩ ـ اتفرط في التدخين ؟
١٠ ـ اتغضب افراد اسرتك بترديد العبارات غير اللطيفة بحقهم ؟
١١ ـ اتحرم نفسك فرصة الافادة من ثمرات الكتب التي يمكن اقتراضها من دور الكتب العامة ؟
١٢ ـ اتحرم نفسك متعة التعرف على اناس ذوي شأن لأنك لا تحضر اجتماعات او مؤتمرات .
١٣ ـ اتهمل زيارة طبيبك او طبيب اسنانك بانتظام ؟
١٤ ـ اتشعر بالذنب لأنك لا تكتب الى اصدقائك او انسبائك ؟
١٥ ـ اتضيع الفرصة لصنع اصدقاء كثيرين لأنك لا تبدي اهتماماً صحيحاً بخيرهم وسعادتهم ؟

الكثيرون منا يعاملون انفسهم بطريقة غير منصفة نوعاً . ذلك لسبب بسيط ، وهو اننا لا نعزم على ان نحيا حياة اسعد واكثر امتلاء . وفي هذا الرائز (الاختبار) بقدر ما يكون باستطاعتك قول « لا » يكون افضل . والمعدل المتوسط هو (١٢) . الا ان بالوسع تسجيل الرقم ١٥ الذي هو غاية كل واحد منا اذا بذل جهداً صحيحاً في سبيل توفير الحياة السليمة .

٦ ـ اختبر اتجاهاتك Test your attitudes :

هذه لائحة بالمواقف التي تساعدك على معرفة ما اذا كنت تحيا وفقاً لمبدأ تجنب الانانية ، او التمتع بالاكتفاء الذاتي بوضع نفسك مكان الآخرين . سجل من « ١ » الى « ٣٠ » على قصاصة ورق ، ثم اقرأ كل سؤال من الاسئلة التالية وانسخ الرقم المدون في الأعمدة امام السؤال الذي يجيب عن كل سؤال اجابة ملائمة . ثم اجمع ما تسجله من نقاط .

الأسئلة	نعم	لا	؟
١ ـ اهناك شخص اود ان اصفي معه حسابي لأنه يعاملني معاملة حسنة ؟	٥٠		٢٥
٢ ـ اغضب من شخص يتقدمني قصداً في صف من الناس؟	١٠		٢٥
٣ ـ هل التزم بالموضوع في مناقشة ما دون ان الجأ الى السخرية او التسفيه او الاتهام ؟		٢٠	١٠
٤ ـ افرح سراً من اصغائي الى ما يصيب الآخرين من سوء حظ او محن ؟	٢٠		١٠
٥ ـ اعتقد ان اولئك الذين قدموا تعويضات عن اخطائهم ينبغي ان يمنحوا فرصة ثانية ؟		٢٠	١٠
٦ ـ أأقر واعترف بالمزايا الحميدة التي يتمتع بها خصم من خصومي واناهضه من أجل ذلك ؟		٢٠	١٠
٧ ـ أستمتع بكشف الاسرار الشخصية ، وبنشر الشائعات ؟	٢٥		١٥
٨ ـ أأبدي قبولاً بدفع ضرائب اضافية من أجل مشاريع حيوية ؟		٢٥	١٠
٩ ـ أتأصلت في عادة الرد بجواب لطيف على سؤال وملاحظة مثيرين ؟	٠	٢٠	١٠
١٠ ـ اقدم المثل الصالح للاولاد بالطريقة التي اتكلم بها واتصرف؟	٠	٢٠	١٠
١١ ـ اذا تعرض شخص الى الاغتياب امامي ، فهل اقترح منحه فرصة للدفاع عن نفسه ؟		٢٠	٥
١٢ ـ اتعلمت السيطرة على الخوف ، او على التقليل من شأنه ؟		٢٥	١٥
١٣ ـ عندما تحالفني الثروة ، هل انا اقتسمها مع سواي ؟	٠	٢٠	١٠
١٤ ـ انا مشترك فعلياً بجمعية خيرية واحدة على الأقل ؟	٠	٢٥	١٥
١٥ ـ امعروف انا بنزعتي الى نشر الشعور بالأمن والارادة الطيبة حيث اعمل واعيش ؟	٠	٢٠	١٠
١٦ ـ اضع موازنة لدخلي بحيث اتبرع بجزء منه للمشاريع الخيرية ؟	٠	٢٠	١٠
١٧ ـ انميت الايمان بقدرة الانسان على تحسين امره ؟		٣٠	١٥
١٨ ـ انا شعبي بفضل جعلي الآخرين يشعرون بأنهم افضل لوجودهم معي ؟	٠	٣٠	١٥
١٩ ـ أأعَامِل أفرادَ أسرتي بودّ ولطفٍ كما أُعامل الغرباء الذين أودّ التأثير عليهم تأثيراً حسناً ؟		٢٥	١٠

٢٠ ـ اتعلمت القبول بالهزيمة دون مرارة ؟	✓	٣٠	١٥
٢١ ـ عندما يكون ذلك ممكناً ، اتجنب الاشخاص والأمور التي تثيرني	٠	٢٠ ✓	١٠
٢٢ ـ هل ان غايتي مطبوعة بالرغبة في العطاء اكثر من الأخذ	✓	٢٠	١٥
٢٣ ـ انا اقوى فكرياً او جسدياً اليوم اكثر من الأمس ؟	٠	٣٠ ✓	١٥
٢٤ ـ انا اضيف الآن مصالح بناءة الى حياتي ؟	✓	٣٠	١٥
٢٥ ـ التردد في قول الكلمات اللطيفة للذين يستحقونها او يحتاجون اليها ؟	٢٠ ✓	٠	١٠
٢٦ ـ الحفظ وعودي وافي بها ؟	٠	٣٠ ✓	٢٥
٢٧ ـ انا الآن مشترك في برنامج غايته التحسين الذاتي	٠	٣٠	١٥
٢٨ ـ مرة في اليوم على الأقل ، اتوق الى تفهم اعمق ؟	٠	٢٠	٥
٢٩ ـ ابقى رابط الجاش عندما يستولي الغضب على كل من حولي ؟	٠	٣٠	١٥ ✓
٣٠ ـ هل ان آمالي تفوق ، عدداً وشدة في آن معاً ، نداماتي ؟	٠	٢٥	١٥

المجموعات :

المجموع الاجمالي :

ان تسجل مجموعة نقاط تفوق ٤٠٠ يدل على انك لست قادراً جداً في وضع نفسك موضع الآخرين ، وينبغي لك ان تبذل جهوداً كبيرة لمعالجة مواقفك والتغلب على بعض ما تشكو من نقص او عيب في شخصيتك . اما اذا بلغ مجموع النقاط ١٥٠ ، او دون ذلك ، فعلاقاتك الانسانية قد تكون فوق المعدل . بمعنى آخر ، فإن مواقفك سليمة وصحيحة نوعاً . ولما كان الصفر هو الرقم المثالي فإنه من المستحيل على معظمنا تسجيله وبلوغه . لكن ذلك لا يعني انه لا يسعنا بذل الجهد لتحقيق هذه الغاية . فنحن نستطيع بالتطبيق اليومي المستمر للامور الحسنة ، ان نَتمتع بعالم من السلام الدائم نحيا فيه بأمان وطمأنينة .

٧ ـ رائز للوالدين[1] : Test for parents :

١ ـ اتحب زوجتك واولادك بحنان ؟

٢ ـ اتهتم اهتماماً عميقاً ببيتك ، وتسهم ما امكنك في جعله جذاباً ؟

٣ ـ اتلاعب اولادك اذا كانوا صغاراً ، او تتخذهم رفاقاً عندما يكونون اكبر سناً ؟

---

(١) م . ع ، ١٤٦ ـ ١٤٧ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٤ ـ اتمنحهم دائماً الوقت الكافي لتصغي بعطف الى مشاكلهم وقضاياهم ؟

٥ ـ اتشجع اولادك على تنمية قدراتهم الطبيعية واهتماماتهم القيمة ؟

٦ ـ اتعلم اولادك قيمة المال الصحيحة ، وتنمي في نفوسهم الشعور بعمل الخير ؟

٧ ـ اتستقبل بترحاب اصدقاءهم الذين يدعونهم الى البيت ؟

٨ ـ اتعدل في مجازاتك لهم ، سواء كان ذلك من ناحية العقاب ام الثواب ؟

٩ ـ اتتكلم بلطف ، ولكن بطريقة مقنعة ؟

١٠ ـ اتوحي اليهم بالايمان بالقيم الروحية وذلك بجعلهم يرافقونك بانتظام ، الى بيت الله ؟

١١ ـ اتضع قيمة كبرى ، وتعلق اهمية قصوى ، على الصدق ؟

١٢ ـ هل ان تصرفك يقوم مثلاً رائعاً يجتذبه اولادك ؟

١٣ ـ اتشاطر اولادك القضايا والمشاكل التي تواجه الاسرة ؟

بقدر ما تكون اجاباتك ـ بنزاهة وصدق ـ بـ « نعم » عن الاسئلة التالية ، بقدر ما تقل فرص المشاكل بينك وبين اولادك (الرائز خاص بالزوجين : للام وللاب) .

٨ ـ اختبر حبك للآخرين[١] :

	دائماً	مطلقاً	احياناً
١ ـ اتكون غير سعيد فيما لو لم تتصل يومياً بشخص من الجنس الآخر	١٥	٠	٥
٢ ـ عندما كنت طفلاً،كنت تبدي عاطفة عفوية لأمك أو لأبيك؟	١٥	٠	٥
٣ ـ اتؤمن بأن الحب هو اقوى قوة في العالم ؟	١٥	٠	٥
٤ ـ اتجد ان من السهل عليك مسامحة اولئك الذين يعاملونك بلا مراعاة لحقوقك ومشاعرك ؟	١٥	٠	٥
٥ ـ ايحبك الاطفال ؟	١٥	٠	٥
٦ ـ اترى ان القيام بأعمال مستحبة بالنسبة الى الآخرين هو طبيعة ثانية ؟	١٥	٠	٥
٧ ـ اتجد من السهل عليك التجاوب مع النداءات لغايات خيرية ؟	١٥	٠	٥
٨ ـ اتستمتع بهز اليدين والمصافحة ؟	١٥	٠	٥
٩ ـ انت الشخص الذي يلطف النزاعات العائلية ؟	١٥	٠	٥
١٠ ـ اتجد ان البشرية يمكن ان تتحسن احوالها ؟	١٥	٠	٥

(١) نفسه ٢٦ ـ ٢٧ .

١١ ـ اتشعر بالفرح عندما تساعد الآخرين ؟	١٥	٠	٥
١٢ ـ ايلجأ اليك الاصدقاء عندما يكونون في مأزق ما ؟	١٥	٠	٥
١٣ ـ اتعتقد بأن معظم الناس ينبغي ان يتزوجوا وينشئوا اسراً ؟	١٥	٠	٥
١٤ ـ عندما يخيب الناس املك ، اتشعر بأن الحياة بغيضة ومرة ؟	١٥	١٠	٥
١٥ ـ اتغضب وتحقد على من تحب ؟	٠	١٥	٥
المجموع			

بقدر ما تجمع من نقاط في اجاباتك على هذا الامتحان تكون محبتك وقدرتك على المحبة . ان مجموع ٢٠٠ نقطة نتيجة ممتازة . من جهة أخرى ، ان مجموع ١٠٠ نقطة أو اقل ينبغي أن يكون حافزاً لك كي تفكر جدياً ومطولاً في كيفية تحسين مقدرتك على محبة الآخرين ، والتفكير في دواعي عدم عمقها .

٩ ـ هل أنت اداري جيد[١] Are you a good executive :

١ ـ أتجد سروراً في رؤية الآخرين ينجحون ؟

٢ ـ اتدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك ؟

٣ ـ اتوحي بالثقة الى الآخرين ؟

٤ ـ هل أن حديثك عادي (بسيط) ومباشر ؟

٥ ـ أتجد متعة في التخطيط المسبق ؟

٦ ـ أتلجأ الى التقريظ بدلاً من النقد الحاد في حملك الآخرين على القيام بأعمال ما ؟

٧ ـ أتصغي باهتمام ووعي ومحبة الى آراء الآخرين ؟

٨ ـ أمن السهل الاجتماع بك أو التحدث اليك ؟

٩ ـ أتعمل بجد ونشاط كي تتوقع من الآخرين أن يعملوا ؟

١٠ ـ اانت لطيف ودمث بقدر ما تتوقع من الآخرين أن يكونوا ؟

١١ ـ أتحافظ على وعودك وتتقيد بالمواعيد المحددة لها ؟

١٢ ـ أتحاول أن تشعر الآخرين بالارتياح خلال مقابلتهم لك ؟

١٣ ـ اانت راض عن ادارة شؤون مكتبك ؟

١٤ ـ اانت متحرر من مختلف الاعتبارات غير المتعلقة بالمقدرة الشخصية ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١٥ ـ أأصبحت لديك المقدرة على التعرف الى الشخص المناسب الممتاز بمجرد رؤيته ؟

١٦ ـ هل أن مزاجك المرح يحول بينك وبين الانفعال ؟

١٧ ـ أأنت مخلص للادارة التي تعمل فيها ؟

ان الاداري الناجح الممتاز يستخرج « الأفضل » من الآخرين. هو قائد يجد فيه معاونوه والعاملون معه الثقة التامة لأنهم يؤمنون بحكمه ، ويعلمون أن قلبه هو المكان المناسب .

اذا استطعت أن تجيب بـ « نعم » عن الأسئلة السبعة عشر المذكورة ، فيكون لديك الخصائص الكثيرة التي تميز الاداريين الناجحين . أما أولئك الذين يضطرون ، بأمانة واخلاص ، للاجابة عن بعض تلك الأسئلة بـ « لا » ، فيكونون بحاجة الى الاهتمام بأنفسهم وبإعادة النظر في تصرفاتهم على ضوء تنظيم ذاتي جديد .

١٠ ـ امتحن نفسك : اتجري وراء السراب :

من منا لا يحلم ، ويجري وراء السراب ؟ تغدو الحياة كئيبة ، لا تطاق ، اذا لم نلجأ ـ في بعض الأحيان ـ الى الفرار منها ؛ فنلوذ بأحلام اليقظة ونتعلق ببضعة آمال متعذرة المنال أو « غير عملية » .

على أن الحياة تتطلب من معظمنا سلوك طريق وعرة ، ومليئة بالعقبات في سبيل الوصول الى أهدافنا...واذا كان من المستعذب أن نمتطي أجنحة الخيال فراراً من ضجيج الحياة اليومية ومتاعبها ، فانه من غير المأمون أن نمضي في تحليقنا بعيداً أو أطول مما ينبغي... والا هوينا فجأة من عل وارتطمنا بالأرض .

يمكنك الاختبار التالي من معرفة ذلك ، اذا حرصت على الصراحة والدقة في الاجابة .

الأسئلة :

١ ـ أأفسدت ـ في أكثر من مناسبة ـ فرصة سنحت لمشروع بسبب اسرافك في التسرع ؟

٢ ـ اتسرف في أكثر الأحيان في تقدير وقتك ، أو طاقتك ، أو كفاءتك فلا تلبث أن تجد نفسك رازحاً تحت مسؤوليات فوق ما يمكنك الاضطلاع به ؟

٣ ـ اتصر على المضي في عمل ينبئك الكثيرون بأنه خارج استعدادك أو فوق مواهبك ؟

٤ ـ أتقامر بقسط كبير من مكاسبك على أمل أن تفوز بربح كبير رغم أنك خسرت حتى الآن أكثر مما ربحت ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٥ ـ أتعمد الى حقل القصص التي ترويها لسواك ، واضفاء رونق عليها ، رغم تساؤلك عن سر هذا الميل في نفسك ؟

٦ ـ أرسمت لنفسك من المثل العليا ، والمؤهلات ، والصفات ما يجعلك تبدو عاجزاً عن أن تجد شخصاً من الجنس الآخر يتمشى معك فيها ؟

٧ ـ أأنت من ذلك الصنف الذي يغرق دائماً في خيالات الحب الشاعرية وفي احلام المجد ؟

٨ ـ أنك قد ترسم خططاً رائعة للمستقبل الذي تريده لنفسك ولأسرتك ، ولكن هل ترى ، على ضوء سيرك الحالي في الحياة ، انه لتحقيق هذه الآمال لا بد من عدد من معجزات ؟

٩ ـ أتشعر بخيبة مريرة لانك في كثير من الأحيان ترفع الناس فوق أقدارهم ، ثم تصدم اذ تتبين أنهم ليسوا كما صورتهم ؟

١٠ ـ أتقبل على مشروعات الكسب السهل ، والاعلانات التي توحي بصفقات مدهشة ، أو بنتائج مغرية من وراء ستار استثمار مبلغ صغير ؟

الأجوبة :

اذا اجبت على ٧ أسئلة بـ « نعم » أو أكثر ، فأنت فريسة أحلام صبيانية وآمال غير واقعية . وبذلك تتعرض لخيبة تحطم معنوياتك، ما لم تتعلم كيف تقدر الوقت الذي ينبغي أن تواجه فيه الحقائق بشجاعة وحكمة . أما إذا كان مجموع اجاباتك بـ « نعم » يراوح بين ٢ و ٦ ، فأنت معرض لأن تنساق في كثير من الأحيان وراء الخيال والأماني غير العملية... فخذ الحذر لنفسك .

وإذا لم تجب بـ « نعم » على الاطلاق ، أو أجبت بها مرة واحدة ، فهذا دليل على أنك ـ وإن جريت وراء أمل غير عملي أو أمين ـ فانك تعرف متى تفطن الى أنك تجري وراء السراب ، ومن ثم فانك تتحول عن الجري ، بحكمة وتغير طريقك .

١ ـ اختبار صحتك[1] : your health quiz :

توجيه :

أجبْ عن الأسئلة التالية بأقصى ما يمكنك من الأمانة . والجواب نعم أولا بالحرف الأسود هو الجواب الصحيح لأفضل الحالات الصحية .

---

(١) م . ع ، ص ٩١ .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١ ـ أتنام نوماً عميقاً غير متقطع طوال الليل؟ نعم لا
٢ ـ أتزن خمسة غرامات أكثر أو اقل من المعدل ؟ نعم لا
٣ ـ أأنت شديد الحساسية لأكثر من لونين أو ثلاثة من الطعام نعم لا
٤ ـ أأنت موسوس من أنك تشكو علة ما ؟ نعم لا
٥ ـ أتتمتع بالطاقة الكافية لاداء عملك على أتم وجه؟ نعم لا
٦ ـ أتدخن أكثر مما ينبغي ؟ نعم لا
٧ ـ أتصاب بالزكام أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في السنة ؟ نعم لا
٨ ـ أتستمتع بوجبات الطعام ؟ نعم لا
٩ ـ أتستيقظ عادة مكتمل النشاط ؟ نعم لا
١٠ ـ أتشكو بين آن وآخر من سوء الهضم ؟ نعم لا
١١ ـ أتمارس بانتظام تمارين رياضية ملائمة لسنك وحالتك الجسدية ؟ نعم لا
١٢ ـ أتتردد على طبيب الاسنان على الأقل مرة في السنة ؟ نعم لا
١٣ ـ أتحاول عادة أن تنظر نظرة متفائلة الى المشاكل في حياتك ؟ نعم لا
١٤ ـ أتقوم بكشف طبي على صحتك مرة في السنة ؟ نعم لا
١٥ ـ عندما تكون مريضاً وتطلب نصيحة الطبيب ، هل تتقيد بها ؟ نعم لا
١٦ ـ أيستمر الزكام الذي تصاب به أكثر من أسبوعين ؟ نعم لا
١٧ ـ أتصاب بصداع بين آن وآخر ؟ نعم لا
١٨ ـ أتتعاطى حبوباً للقضاء على الألم بدلاً من ازالة سبب الألم ؟ نعم لا
١٩ ـ أتوحي الى نفسك بأفكار صحية صحيحة ؟ نعم لا
٢٠ ـ أتشرب على الأقل كوبين من الماء بين وجبات الطعام ؟ نعم لا
٢١ ـ أتجلس لتناول الطعام عندما تكون شديد القلق والغضب ؟ نعم لا
٢٢ ـ أتفرط في تناول المشروبات الروحية ؟ نعم لا
٢٣ ـ أتعني عناية معقولة بصحتك ؟ نعم لا

يمكنك استخدام هذه الأسئلة في الامتحان هذا ، كلائحة يومية للمراجعة والتأكد من صحة ما تقوم به . فباتباعك النصيحة التي يتضمنها هذا الاختبار تستطيع أن تنشيء عادات صحية أفضل ، وتكسب حياة أكثر معافاة .

١٢ ـ هل أنت حساس ؟

١ ـ هل تريد أن يعجب الناس بك كثيراً ويحبوك ؟
٢ ـ عندما يتحدث عنك أحد مادحاً فهل تفكر في ذلك كثيراً ؟
٣ ـ هل تشعر بالكآبة لأنك لست محبوباً كما تريد ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

٤ ـ هل تشعر بالضيق اذا وجدت نفسك مع انسان لا يستلطفك كثيراً حتى ولو لم يبد أي شعور نحوك ؟

٥ ـ هل تظن دائماً الناس يتحدثون عنك وينتقدونك ؟

٦ ـ هل تشعر بالأسف اذا خيل اليك أنك جرحت شعور أحد ؟

٧ ـ هل تعتقد أن الناس تجرح شعورك دائماً ؟

٨ ـ هل تتألم اذا رأيت انساناً مريضاً أو جريحاً ؟

٩ ـ هل تأسف اذا أخطأت أو فشلت ؟

١٠ ـ هل تضيق وتقلق اذا حدث لك شيء يقلل من وقارتك ومظهرك العام أمام الناس ؟

١٣ ـ امتحن قوة أعصابك وسيطرتك على نفسك :

١ ـ هل تشعر بقلق عندما يرن جرس التليفون أو جرس الباب ؟

٢ ـ هل تضرب بقدمك الأرض عندما يتأخر عن الموعد المحدد القطارُ أو الأوتوبيس أو السيارة ؟

٣ ـ هل في شخصيتك خصلة رديئة ؟

٤ ـ هل تحتج على زوجتك إذا أزعجتك بأصوات الراديو العنيفة الصاخبة .

٥ ـ هل تستطيع أن تغض الطرف عن زوجتك عندما تكون غارقة في النوم فتستمر أنتَ حالتئذٍ دون أن توقِظَها ؟

٦ ـ أتجلس على كرسيِّ طبيب الاسنان دون تذمّر واحتجاج ؟

٧ ـ أيمكنكَ أن تنتظر في ليلة باردة صديقاً أو صديقة لمدة عشرين دقيقة تلي الموعد المضروب ؟ إذا كان التأخر ثلث ساعة هل تبقى منتظراً ؟

٨ ـ هل تبتسم وتقول لا بأس للشخص الذي يلطخ ثوبك دون قصد ؟

٩ ـ هل تنتظر دورك بدون غضب وتذمر داخل مخزن كبير اذا لم يتقدم موظف ما يسألك عن حاجتك كي يلبيها ؟

١٠ ـ هل تستطيع أن تبتسم لشخص غريب اذا كنت في حالة اضطراب نفسي عائدة لأسباب شخصية ؟

١١ ـ هل تستطيع الاصغاء صابراً الى متكلّم ألثغ مفأفىء ؟

١٢ ـ أتستطيع أيضاً تمالُكَ نفسك ومَنْعها عن مساعدة ذلك المتكلم على اللفظ ؟ ألا تساعده على إكمال كلمةٍ بَدَأها ولم يستطع لفظها كلها ؟

١٣ ـ هل يمكنك كبت ضحكةٍ أو قهقهة لا تراها مناسبة ؟

١٤ ـ هل تستطيع حَبْس دموعك أمام مشهد حزين مؤثر على الشاشة ؟

١٥ ـ هل يمكنك أن تنام نوماً هادئاً اذا كنت ستؤدي عملاً خطيراً في اليوم التالي ؟

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١٦ ـ هل تبحث بشكل منتظم ومنهجي عن غرضٍ أَضَعْتَه ؟
١٧ ـ هل تتحمل انتقادات غير عادلة يوجّهها لك رئيسك دون التفكير في استقالتك ؟
١٨ ـ هل تستطيع تمالك نفسك عن ضرب طفلك ؟

حكم عام

بحسب اجاباتك فانت تكون وفق الترتيب التالي :

١ ـ بارد الأعصاب ؛
٢ ـ متملكاً من نفسك ؛
٣ ـ صاحب فورات عصبية ؛
٤ ـ صاحب ثورات عصبية ؛
٥ ـ فاقد الأعصاب .

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

الفهـرس

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

١٠٤٤/ ٨٦/ ٣٠٠٠


Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

هذا الكتاب

تناوَلنا في هذا الكتاب موضوعاتٍ تَدرُس سلوكاتِ الانسان ، وشخصيتَه ، وعلاقاتِه النفسية الاجتماعية . بذلكَ نَلقى نظرياتٍ في علم النفس ، وظواهر ثقافيةً اجتماعيةً ، وموضوعات نفسية عامة .

ثم اهتم عملُنا هنا بعض قضايا **التحليل النفسي** ؛ بالاحلام ، والعقدة ، وحركات ، و . . . ، و . . . ؛ مما يبدو شبيهاً بمدخلٍ ، أو مـا الى ذلك من معرفـه ضروريةٍ بذلك المحور النفساني .

ومـن الاقسام الاخرى : **الصحة النفسية** للولد ؛ وللراشد في نشاطاته انْ كموظّف ، أو كـأبٍ ، أو . . . ، أو . . . وهكذا نتعرّف عـلى المخاوف ، والوسـاوس ، والقلق ، و**الامراض النفسية** بوجه عام . ثم إنّ لبعضِ الامراضِ العقليةِ مكانةً هنا ؛ وهناك أقوالٌ لا تَفي الا أنّها تقود ، وتدلّ . فالغايةُ هي السعيُ باتجاه **التوازن الانفعالي** ، أو « هدوء البال » ، أو السلامة النفسية العقلية .

ع . ي . زيعـور

دارُ الطّـليعَة للطّـبَاعَة وَالنشـر
بـيروت